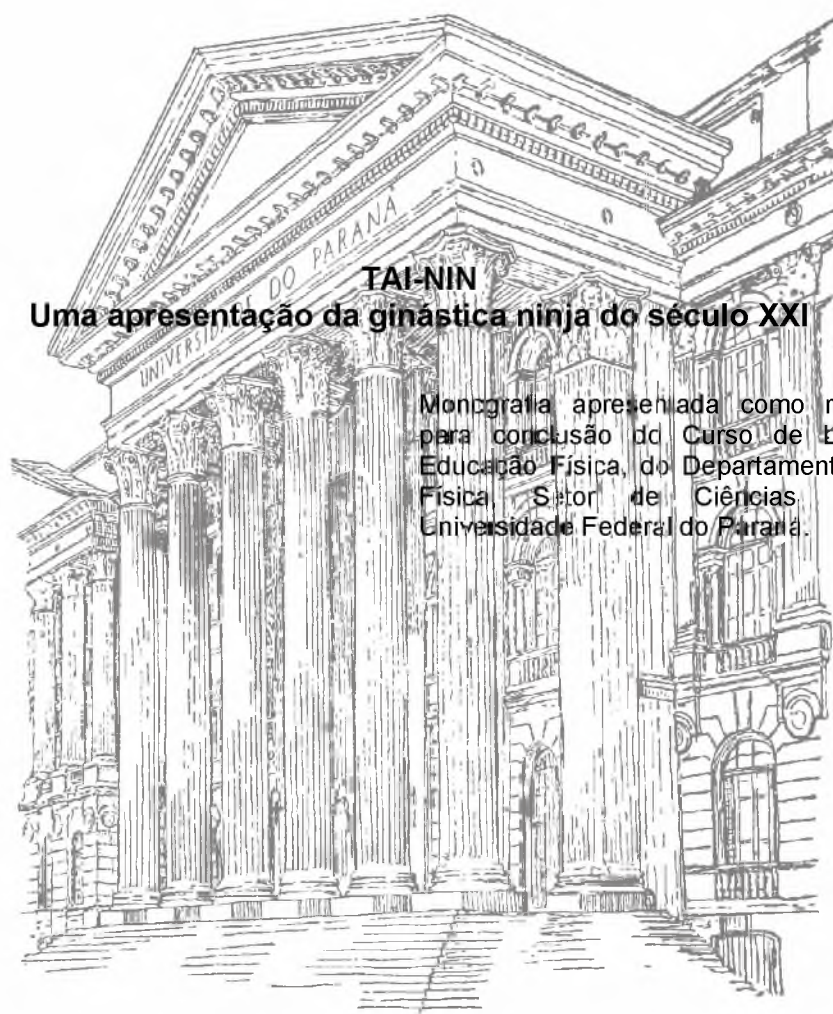


JOÃO VITOR PALMA RAMOS



TAI-NIN

Uma apresentação da ginástica ninja do século XXI

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

CURITIBA

2007

JOÃO VITOR PALMA RAMOS

TAI-NIN

Uma apresentação da ginástica ninja do século XXI

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

PROF. DR. SÉRGIO LUIZ CARLOS DOS SANTOS

SUMÁRIO

RESUMO.....	v
1 INTRODUÇÃO	6
1.1 JUSTIFICATIVA.....	10
1.2 PROBLEMATIZAÇÃO	11
1.3 OBJETIVOS.....	13
2 REVISÃO DE LITERATURA.....	14
2.1 CODIGO DE HONRA.....	19
2.2 CODIGO DE CONDUTA.....	19
2.3 NINNIKU SEISHIN	20
3 METODOLOGIA	21
3.1 CONCEITOS	23
4 DISCUSSÃO	26
4.1 MOTIVAÇÃO	26
4.2 SOCIALIZAÇÃO	27
4.3 ALTERAÇÕES COMPORTAMENTAIS	27
4.4 VALORES.....	28
4.5 ALTERAÇÃO EM FATORES RELACIONADOS À SAÚDE.....	29
4.6 DIFERENÇAS FÍSICAS CORPORAIS	30
4.7 PERDA DE PESO	31
4.8 ALTERAÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA	32
4.9 EXPERIÊNCIA COM OUTRAS MODALIDADES DE LUTA OU GINÁSTICA.....	33
5 CONCLUSÃO	36
6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS	38
ANEXOS	39

RESUMO

O Ninjutsu surgiu no Japão, no século VI, como alternativa de defesa dos camponeses contra abusos provindos do Império. Dentre as diversas técnicas e funções existentes dentro do Ninjutsu, prevalecem hoje aquelas voltadas para a defesa pessoal. Uma das maneiras de se treinar o Ninjutsu hoje é a partir do desenvolvimento de seus katás. Esta forma de treinar recebe o nome de Tai-Nin, e consiste basicamente na execução de golpes e movimentações em forma de ginástica, visando sempre a integridade física e moral tanto do praticante como de seus companheiros. Dentre todas as características e melhorias adquiridas na realização de ginásticas ditas “convencionais”, encontradas em academias, o treinamento contínuo do Tai-Nin visa a potencialização de diversas outras características ou aptidões físicas, e entre elas cito a potência aeróbia, flexibilidade, força abdominal, força de membros, explosão de membros, agilidade, velocidade, velocidade de membros, equilíbrio motor e psicológico, visão periférica, coordenação motora e socialização. Além destes fatores, a metodologia de treinamento do Tai-Nin foca a disseminação de valores humanos, dignidade, disciplina, e sempre respeitando um código de honra e conduta. O presente trabalho tem como finalidade principal a divulgação dessa ginástica relativamente nova que está surgindo, que promete ao seu praticante resultados acima dos esperados quando o indivíduo procura por alguma alternativa de prática física. Essas mudanças prometidas englobam fatores físicos, sociais e morais. Partindo da propaganda feita pelos responsáveis pelo ensino dessa ginástica, foi entrevistado um pequeno número de praticantes, selecionados a partir de dois critérios. São eles: o tempo de prática e a faixa etária. As perguntas foram elaboradas com o objetivo de tentar perceber se realmente os resultados prometidos haviam sido alcançados, e de que forma esses resultados podem influenciar ou interferir na qualidade de vida do praticante ativo de Tai-Nin. Além disso, por ser uma novidade no mercado de trabalho e na realidade acadêmica, as referências bibliográficas sobre o tema são muito escassas, no caso do Ninjutsu, e inexistentes no caso do Tai-Nin. Por este motivo, além de divulgar essa atividade e seus resultados (percebidos e comentados por praticantes ativos), foi desenvolvida uma introdução e apresentação ao tema, com a participação e autorização do *sensei* responsável pela reorganização dessa ginástica.

Palavras- chave: Qualidade de vida, Tai-Nin, Ninjutsu.

1. INTRODUÇÃO

O Ninjutsu consiste em uma técnica desenvolvida no Japão no início do século VI, inicialmente utilizada pelos camponeses para defender suas famílias, plantações e interesses das violentas cobranças dos altos impostos e outros abusos provindos de ordens imperiais.

Com o passar dos anos, surgiram cerca de 25 (vinte e cinco) famílias (clãs) de ninjas, sendo que cada uma delas possuía suas particularidades quanto às técnicas, sendo que alguns clãs se especializavam em técnicas de espionagem, outros em roubos, assassinatos, e diversas outras de defesa pessoal.

Atualmente, as técnicas herdadas dos 25 clãs de ninjas foram difundidas, prevalecendo principalmente as de defesa pessoal, adaptadas para nossa realidade e para situações que possamos nos defrontar.

Um dos objetivos do Ninjutsu é promover a integridade, tanto física quanto moral do praticante e de seus semelhantes, para assim auxiliar na busca pelos seus objetivos e ideais da maneira mais discreta e ética possível, sem utilizar outras pessoas como degraus.

Os ninjas incorporam em seus treinamentos e em sua vida os cinco elementos gerentes do universo. São eles o fogo, vento, água, terra e vazio. Aos olhos do praticante de Ninjutsu, os elementos incorporados têm o seguinte significado e funcionalidade, ao serem aplicados no dia-a-dia:

- TERRA: estabilidade, força e segurança.
- AGUA: adaptabilidade, fluidez e flexibilidade.
- FOGO: energia, perseverança, coragem e persistência.
- VENTO: maleabilidade, harmonia, mover-se livre.
- VAZIO: criatividade, empreendimento, a união de todos os elementos.

Outra relação existente no ninjutsu é de diferentes técnicas e funcionalidades com características de animais ou de atitudes selvagens, e com os elementos já comentados. Em entrevista com o *sensei* Paulo Roberto Ribeiro Canali, foi comentado que podemos traçar algumas comparações deste tipo, tendo como exemplo as seguintes:

Elemento Terra – URSO: pela sua força, estabilidade, precisão, velocidade. Quando o urso está com fome, durante a piracema, ele se posiciona contra a correnteza, esperando que os peixes nadem até onde ele está. Ele

executa o ataque com precisão e velocidade, sendo que durante toda a situação ele utiliza os recursos e capacidades físicas citadas anteriormente. Elemento Vento – ÁGUIA: pela agilidade, visão periférica, força de agarramento. A águia voa a alturas inimagináveis, mas isso não a impede de visualizar seu alvo antes do ataque. Quando realiza o ataque, utiliza suas garras em uma pegada sem escapatória, de maneira que além de imobilizar a presa, finaliza o combate. Da mesma forma é idealizada a força de pegada e pressão da mão do praticante.

Elemento Água – COBRA: sensibilidade, precisão, velocidade, tanto no ataque quanto na defesa. Em qualquer momento, o praticante deve estar alerta a todas as vibrações ao seu redor, de forma que em uma situação hostil possa desferir golpes precisos, por mais que não tenha contato visual com seu agressor.

Elemento Fogo – ESCORPIÃO: possui uma aparência frágil, é difícil de ser visto, mas possui um golpe fulminante e venenoso. Com uma pincelada pode finalizar o combate, mesmo contra oponentes muitas vezes maior e mais forte. É referência à técnica “*fudoken*”, que é a aplicação de golpes em pontos de dor, os mesmos utilizados na acupuntura.

Elemento Vazio – FELINOS (selvagens, em geral): movimentação silenciosa, percepção (observar antes de agir), persistência, convicção, sobrevivência, está no auge de sua forma física.

Uma das maneiras encontradas de treinar o ninjutsu atualmente é na forma do desenvolvimento de seus katás. Este estilo de treinamento recebe hoje o nome de Tai-Nin, e consiste basicamente na execução dos katás em forma de ginástica.

Sua criação deu em determinado momento da história do Japão, quando foi proibida a prática do Ninjutsu. Desta forma, os praticantes desta arte de combate migraram para as montanhas, e desenvolveram outra forma de treino, de maneira que não poderiam proibi-la, já que a consideravam uma ginástica, ou até mesmo uma espécie de dança (semelhante, por exemplo, à progressão que a capoeira teve em seu desenvolvimento no Brasil).

Desta forma, os ninjas continuariam treinando e mantendo suas habilidades em dia, mantendo o “corpo perfeito” e preparado para qualquer situação que viessem a encontrar. Inicialmente, para não chamar a atenção das autoridades e senhores feudais, essa ginástica era desenvolvida em forma de “*Tai-Ki-Jutsu*” (tai = corpo, ki = energia, jutsu = técnica; ou seja, “técnica de energização do corpo”), o que é parecido com o treino de Tai-Chi-Chuan.

Assim sendo, a prática do Tai-Nin foi criada originalmente no século VI, como forma de treino secreto, e desde então fazia parte dos conhecimentos gerais do Ninjutsu. No século XX foi separado dos demais conhecimentos e iniciado o processo de ensino isolado do Ninjutsu. Atualmente, pode ser definido como uma “ginástica que os ninjas treinavam para a obtenção de um ‘corpo perfeito’”.

O treino do Tai-Nin pode ser realizado de três formas, ou velocidades diferentes:

- 1ª velocidade: Tai-Ki-Jutsu (tai = corpo, ki = energia, jutsu = técnica; ou seja, a “técnica de energização do corpo”).
- 2ª velocidade: é a forma mais pedagógica e didática para ensinar as movimentações. Pode ser apresentada como ginástica e é a mais utilizada em demonstrações.
- 3ª velocidade: combate real.

Podemos dizer, portanto, que o Tai-Nin é uma ginástica de defesa pessoal, que promove a integridade física e moral do praticante, além de trabalhar outros fatores funcionais corporais e psicológicos através de suas filosofias, valores e treinamentos físicos. Um dos objetivos do treinamento contínuo do Tai-Nin é facilitar ao praticante a obtenção de um “corpo perfeito”, saudável e equilibrado, de acordo com os valores e conceitos próprios da modalidade.

A referência a “corpo perfeito” citada no Tai-Nin (ou no Ninjutsu) não diz respeito aos padrões atuais, onde o mesmo seria simplesmente um corpo bonito, com pouca quantidade de gordura e muscularmente bem definido, mas sim a várias características e aptidões mais funcionais, no que diz respeito ao aprimoramento físico e à manutenção da saúde e qualidade de vida.

Dessa maneira, com o treinamento contínuo do Tai-Nin, é de se esperar que seja observável uma melhora relacionada a aptidões e capacidades físicas, as quais influenciariam positivamente na aquisição e manutenção da qualidade de vida do praticante.

Apesar dessa expectativa positiva, não podemos traçar um conceito de qualidade de vida relacionada somente a características trabalhadas no treino do Tai-Nin. Segundo Nahas (2003), o conceito de qualidade de vida é muito amplo, e tende a mudar ao longo da vida de cada um, da mesma forma que é diferentemente entendido e compreendido entre pessoas sócio, físico, ou culturalmente diferentes. Entretanto, ainda é claro que são muitos e diversos os fatores que influenciam na qualidade de vida de cada pessoa.

Entre as formas de entender o sentido de qualidade de vida, pode-se interpretar esse conceito partindo de uma medida da própria dignidade humana, pois assim é considerado o atendimento das necessidades humanas fundamentais. Dentre os fatores relevantes para a definição e mensuração de qualidade de vida,

vale destacar, dentre tantos outros, o bem-estar, a felicidade, sonhos, dignidade, trabalho e cidadania, o estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer, segurança e até mesmo a espiritualidade (NAHAS, 2003).

Como se pode observar na discussão acima e na tabela abaixo, o conceito de qualidade de vida engloba, de fato, muitos e diversos fatores, sendo que muitos deles, constantemente, não possuem nenhum tipo de ligação com outros, fato este que dificulta uma definição e um olhar mais simplificado, relacionados a uma ou outra área de estudo e interpretação.

Qualidade de Vida (NAHAS, 2003)

Parâmetros Sócio-ambientais	Parâmetros Individuais
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Moradia, transporte, segurança. ▪ Assistência médica. ▪ Condições de trabalho e remuneração. ▪ Educação. ▪ Opções de lazer. ▪ Meio-ambiente. ▪ Etc. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hereditariedade. ▪ Estilo de vida <ul style="list-style-type: none"> ○ Hábitos alimentares ○ Controle do stress ○ Atividade física habitual ○ Relacionamentos ○ Comportamento preventivo

Apesar disso, é observável que “no contexto das sociedades industrializadas e em desenvolvimento, o estilo de vida e principalmente a atividade física, tem sido, cada vez mais, um fator decisivo à qualidade de vida das pessoas em todas as idades e condições” (NAHAS, 2003).

Assim sendo, e partindo desse ponto de vista, pretendo estudar e analisar a prática de atividade física constante, no caso do Tai-Nin, e poder mostrar os resultados positivos ou negativos que o mesmo traz para seus praticantes, e de que maneira isso influencia na qualidade de vida, se é que influencia. No desenvolvimento deste trabalho pretendo, então, estudar a prática do Tai-Nin e apresenta-la como uma alternativa de atividade física diferente das convencionais e que, segundo experiência própria e relatos próximos, proporciona ótimos resultados, em alguns aspectos melhores que os provindos de ginásticas convencionais.

1.1 JUSTIFICATIVA

Por ser acadêmico de Educação Física, praticante e instrutor de Tai-Nin, julguei interessante estudar e pesquisar sobre uma forma alternativa de trabalhar características e capacidades relacionadas ao corpo e à mente. É também muito importante ter como provar e validar as conseqüências do treinamento constante da modalidade, considerando que é uma alternativa de atuação profissional autêntica e inovadora. Desejo investigar se tais mudanças percebidas no próprio corpo do praticante, após o início da prática do Tai-Nin, são decorrentes justamente das atividades relacionadas ao treinamento. O Tai-Nin é também uma forma de trabalhar o condicionamento físico, tonicidade muscular, entre outros, porém com a vantagem de também ser uma modalidade de defesa pessoal.

Justamente por esses fatores, achei importante criar uma forma de divulgação e estudo da proposta do Tai-Nin, já que, apesar de existir desde o século VI, seu treinamento na forma de ginástica foi elaborado nos últimos anos, e este conteúdo foi separado dos demais conhecimentos do Ninjutsu. Acredito que essa prática tem suas características próprias que poderiam fazer parte e serem incorporadas positivamente à vida de qualquer pessoa, considerando que seus conhecimentos podem ser aplicados de diversas maneiras diferentes, por mais que qualquer uma delas promova principalmente a integridade do indivíduo.

Considerando também que é uma forma de treinamento relativamente nova, é importante que haja uma forma de estudar e divulgar os fatores e resultados decorrentes da prática, já que atualmente não existe nenhuma fonte bibliográfica que trate diretamente e unicamente do Tai-Nin. Os estudos, pesquisas e testes realizados para comprovar a eficiência do treinamento poderiam, assim, ser importantes instrumentos e referenciais para a elaboração da primeira obra relacionada unicamente ao Tai-Nin.

A partir dessas considerações, pretendo verificar e pesquisar se, realmente, o Tai-Nin pode ser trabalhado separadamente de outras atividades físicas e mesmo assim contribuir ou interferir na qualidade de vida do praticante, e de que maneira o mesmo faz a relação entre o treinamento e seu possível desenvolvimento, seja tanto emocional quanto físico.

1.2 PROBLEMATIZAÇÃO

Ao abordar o responsável pela idealização do treinamento do Tai-Nin e de seus conteúdos na forma de ginástica de defesa pessoal, perguntei a ele quais seriam os benefícios provindos da prática contínua dessa modalidade, relacionados ao corpo, e qual a diferença entre essa atividade e o Ninjutsu propriamente dito.

Na ocasião, foi explicado que o treinamento contínuo, tanto do Ninjutsu quanto do Tai-Nin trabalhariam as mesmas valências físicas, porém seguindo trajetórias pouco diferentes quanto à maneira do ensino relacionado ao combate e à defesa pessoal.

Na ocasião, o professor (ou *sensei*) Paulo Roberto me contou um breve histórico do Ninjutsu, explicando os motivos do treinamento ser direcionado tanto para o combate quanto para o aprimoramento de capacidades e aptidões físicas. Segundo ele, e no sentido histórico da modalidade, os ninjas eram treinados para ser espécies de “máquinas de combate”, adaptadas para qualquer situação e aprimoradas com diversos estilos de técnicas de lutas, incluindo em seus conhecimentos o uso de armas ou simplesmente o uso das mãos e membros como armas.

Para atingir esse nível de rendimento, o ninja passaria por uma série de treinamentos específicos, os quais trabalhariam também seu auto-conhecimento. Esse treinamento voltado ao auto-conhecimento era importante, pois implícitos em qualquer tipo de movimentação e atividade ninja deveriam estar a sutileza, discrição e simetria, já que em suas missões não eram aceitos resultados inferiores à perfeição. Essa cobrança existia, pois, dentre os vários tipos de missões, estavam inclusas infiltrações secretas, espionagens e outros tipos de ataques sutis. Desta forma, qualquer tipo de equívoco poderia resultar na perda da vida do ninja infiltrado.

Entre os treinamentos, destacavam-se os direcionados justamente para esse auto-conhecimento, enfim, com rigor tamanho que cobrasse a simetria exata entre os passos dados pelo ninja, demonstrados também na execução dos katás, que hoje é apresentado como o Tai-Nin. Um exemplo simples dessa cobrança é a comparação com a execução de qualquer katá do Tai-Nin, que se daria da seguinte forma: para qualquer katá, o praticante deverá se defender e contra-atacar a ameaça de quatro oponentes imaginários, posicionados à sua frente, atrás e de ambos os lados. Desta forma, após o praticante de Tai-Nin realizar todas as defesas e todos os ataques próprios do respectivo katá, deverá terminar a movimentação

exatamente no mesmo lugar em que começou. Para isso, ele deverá dar passos ou locomover-se de maneira simétrica desde o início até o final da movimentação própria do katá.

Além dessa simetria e organização dos ninjas, os treinamentos trabalhavam, além das técnicas de combate, aptidões físicas que fizessem com que o mesmo atingisse um “corpo perfeito”, no sentido funcional da palavra, ou seja, sem relação ao sentido estético, que predomina hoje, onde um corpo perfeito é aquele com baixa quantidade de gordura ou boa definição muscular, mas sim a características funcionais do mesmo, tais como coordenação motora, agilidade, velocidade, resistência, reflexos, entre outras.

De acordo com as noções apresentadas pelo Ninjutsu e pelos ideais e referências próprias, um corpo perfeito é mais intimamente ligado à otimização de suas funções do que ao sentido estético da expressão.

Ao iniciar o treinamento de Tai-Nin e dar continuidade ao mesmo, comecei a refletir sobre como o mesmo me ajudaria a aprimorar tantas capacidades físicas ao mesmo tempo, e de que maneira os exercícios corporais e mentais do mesmo me auxiliariam a atingir esse “corpo perfeito” descrito anteriormente, já que o mesmo seria basicamente a junção de diversas capacidades melhoradas simultaneamente, e de que forma essas melhoras funcionais corporais poderiam influenciar na melhoria da qualidade de vida do praticante ativo da modalidade.

Desta forma, surgiu a dúvida de como os resultados prometidos e o treino contínuo do Tai-Nin poderiam interferir na qualidade de vida de seus praticantes, partindo do pressuposto que realmente os objetivos da modalidade foram alcançados. Minha intenção é estudar e ir direto a fontes seguras para conversar, entrevistar e ver como isso acontece, partindo do ponto de vista dos próprios praticantes.

1.3 OBJETIVOS

- **Geral:**

- Verificar a eficácia do sistema de treinamento do esporte de combate Tai-Nin na melhoria da qualidade de vida de seus praticantes, segundo a perspectiva dos mesmos.

- **Específicos:**

- Verificar se ocorrem mudanças no corpo do praticante, de acordo com seu próprio ponto de vista, analisando cada uma das características abaixo:
 - Potencia aeróbia
 - Flexibilidade
 - Força abdominal
 - Força de membros superiores
 - Força de membros inferiores
 - Explosão de membros superiores
 - Explosão de membros inferiores
 - Agilidade
 - Velocidade
 - Velocidade de membros superiores
 - Velocidade de membros inferiores
 - Equilíbrio motor
 - Visão periférica
 - Coordenação motora
- Investigar as mudanças relacionadas ao comportamento do praticante de Tai-Nin, segundo ele mesmo.

2. REVISÃO DE LITERATURA

Existe muito pouco material original relacionado à origem real do Ninjutsu, e a principal fonte a que tive acesso foi a Apostila de Artes Marciais de Ninjutsu – Estilo Budoken Ninpo. Achei importante procurar uma fonte primária e diretamente ligada ao tema, pois qualquer outra referência ilegítima poderia causar contradições, já que, por ser uma arte secreta, em muitos livros a origem surge com datas ou lugares diferentes do descrito por pergaminhos autênticos. Porém, segundo a apostila e o material retirado dos pergaminhos que a constituem, o Ninjutsu surgiu e foi desenvolvido da maneira descrita a seguir, apresentada de forma resumida.

O ninjutsu surgiu no século VI, porém não há como identificar seu criador, pois só foi resgatado algum conteúdo histórico baseado no que monges escreviam.

Muitos acreditam que o primeiro ninja foi Daisuke Mischina, um samurai prestigioso que foi derrotado em combate e se refugiou em uma montanha, chamada *Togakure*. Ali encontrou um grupo de monges *Yamabushis* (guerreiros da montanha), que o receberam e ensinaram uma arte muito mais completa que a do samurai.

Passado um tempo, Daisuke desceu da montanha e logo criou um novo estilo, chamado *Togakore Ryu*, que se acredita ser o mais antigo estilo de ninjutsu.

Não muito longe da montanha *Togakure* se encontrava a província de *Iga*, e dali surgiu um dos melhores e mais destacado ninja, Hanzo Hattori. No século VII, Hanzo fundou a *Iga Ryu*. Este foi um dos locais mais famosos do Japão, pois todos os samurais preferiam os serviços de *Iga*.

Para o praticante moderno de ninjutsu, esse termo representa um jogo de combate desarmado e técnicas com armas de varias escolas, tais quais *Kato Ryu*, *Gikan Ryu*, *Gyokko Ryu*, *Togakore Ryu*, e outros. As técnicas incluem vários métodos de lutas, utilizando em especial seu próprio corpo. Seu arsenal inclui uma variedade de armas e técnicas, tais como:

- **MANRIKIKUSARI**: uma corrente com pesos nas duas extremidades. Sua utilidade é desarmar o agressor ou manter a distancia ate uma possível fuga. Também utilizada para tirar a espada da mão do inimigo, deixando-o desarmado.

- KUSARIGAMA: uma foice com corrente, usada tanto nos campos de arroz quanto nos campos de batalha. Era utilizado para cortar as patas dos cavalos a uma distancia segura, obrigando assim o samurai a lutar no chão.
- KENJUTSU: a arte da espada. Hoje seus fundamentos são trabalhados a partir do treinamento com cordas, que servem como espadas, tonfa ou algemas ao mesmo tempo. É uma arma que não tira sangue, não precisa de porte para transportar, é fácil de usar e carregar, não dispara acidentalmente, porem se bem manejada pode derrubar vários inimigos, com a vantagem de não precisar recarregar.
- ATEMIJUTSU: técnica dos pontos vitais. Com apenas um dedo é possível levar o inimigo a nocaute. Basta conhecer o corpo e o sistema nervoso, estudo este realizado através de acupuntura, shiatsu e doin.
- JU JUTSU: a técnica suave. Luta corpo-a-corpo de eficácia inquestionável e que mantém a integridade do agressor.
- KEMURIDAMA: bomba de fumaça. Usada para atrapalhar a visão do inimigo em uma fuga. Também servia para danificar a visão do inimigo, quando arremessada em sua armadura.

Como já comentado anteriormente, os ninjas incorporam os cinco elementos gerentes do universo, idealizados da seguinte forma:

- TERRA: força, segurança, firmeza, estabilidade física e psicológica. O elemento Terra implementa as capacidades físicas do praticante segundo uma postura estável, natural, chamada "*SHIZEN NO KAMAE*" (shizen = natural, kamae = postura; ou seja, a "postura natural"), ou com variações, tais como "*SHIZEN-TAI*" (shizen = natural, tai = corpo; ou seja, "corpo ao natural"), ou até mesmo "*TAI-SABAKI*" (tai = corpo, sabaki = esquiva; ou seja, o "corpo em esquiva"). Partindo da posição natural, ou "shizen", o praticante tem a opção de esquiva para 10 (dez) lados, praticados e orientados em seus treinos. Incorporadas às esquivas, o mesmo tem a opção de finalizar de 4 (quatro) maneiras diferentes. São elas: fuga, quebramento, torção e aprisionamentos, ou seja, a partir de uma posição "natural" do corpo, o mesmo terá a opção de contra-atacar seu oponente de 40 (quarenta) formas diferentes, se souber combinar a esquiva com o golpe adequado.
- AGUA: adaptabilidade, fluidez e flexibilidade, equilíbrio, maleabilidade. O elemento Água é incorporado ao praticante no sentido do equilíbrio, da

surpresa, segundo a postura “*ICHIMONJI NO KATA*” (ichimonji = equilíbrio, kata = forma; ou seja, a forma do equilíbrio). No caso da postura ou forma do elemento Água, o praticante poderá utilizar o treinamento de duas formas antagônicas, porém ambas em sua vantagem. A primeira seria aprender a manter o próprio equilíbrio, e a outra seria aprender a tirar o equilíbrio do adversário. Da mesma forma que aparentemente não podemos dizer se a água está fria ou quente, o golpe do ninja deve possuir a mesma característica de surpresa, de forma que o oponente só saiba a intensidade do golpe quando for feito o contato, sem saber o que esperar do que está por vir e do efeito que vai causar.

- **FOGO:** energia, perseverança, coragem, persistência, oxigênio, luz, combustível. O elemento Fogo representa a ausência do escuro (ou do medo, da insegurança, de qualquer coisa que represente algo negativo). Da mesma forma que, ao criar atrito entre dois gravetos, se consegue fogo, são utilizados os braços, principalmente, para concentrar energia, obter força, vontade e explosão necessárias ou suficientes para alcançar seus objetivos, seja no combate, ou em qualquer outra situação cotidiana. É chamada “*JUMONJI NO KATA*” sua respectiva forma ou posição, e exprime justamente o significado da força, atrito e vontade.
- **VENTO:** maleabilidade, harmonia, mover-se livre, ser inabalável, determinado, agir em todas as direções, não mudar seu trajeto. Se colocado um obstáculo no caminho do vento, ele desviará, mas não mudará seu trajeto. Se o vento estiver correndo para frente, nada é capaz de segurar a força e a vontade dele de continuar seguindo esse percurso, da mesma forma que ele pode agir em todas as direções. A postura “*HICHO NO KAMAE*” exprime justamente esse significado, desde que incorporada a essa definição esteja também uma base flexível, inquebrável (hicho = bambú). Se o bambú for fixado ao chão, ainda assim conseguirá ter a flexibilidade para mover-se para qualquer lado. Da mesma forma o praticante de ninjutsu deve agir. Por mais que esteja encurralado ou preso, terá artifícios e conhecimentos que o auxiliarão a evitar situações mais graves e comprometedoras. O bambu é forte nas articulações, aparentemente frágil, mas possui um impacto devastador. A projeção de seu impacto pode ser direcionada para qualquer lado, em todos os sentidos, e com resposta imediata a qualquer estímulo. Da

mesma forma que é maleável, pode ser estável, equilibrado e pode causar desequilíbrio no adversário, tanto físico quanto psicológico, devido também à surpresa com que é atingido pelo golpe.

- VAZIO: criatividade, empreendimento, a união de todos os elementos. “Vazio” no sentido da ausência de maus elementos, tais como o egoísmo, insegurança, raiva, inveja, medo, preconceito, cobiça, ou qualquer outro que exprima o mesmo significado. Na ausência de todos os elementos ruins, prevalecerão os outros 4 (fogo, vento, água, terra), contribuindo assim para a manutenção e aquisição de um “corpo perfeito” e completo.

São conjuntos de aptidões que o indivíduo possui, mas que não foram colocados em prática. Este potencial poderá converter-se em desempenho dependendo do treinamento, orientação e tempo.

O *sensei* Paulo Roberto Ribeiro Canali (idealizador do treino de Tai-Nin da maneira descrita neste trabalho), disse em entrevista que:

[...] a junção dos 5 elementos oferece ao homem alternativas e condições para que nada seja obstáculo em sua busca por atingir suas metas e objetivos. O treinamento constante trabalha o praticante de forma que criará um ‘super-guerreiro’, treinado para não desistir, pois seu fracasso na missão pode representar a certeza de sua derrota, seja no combate, seja na vida. nosso maior inimigo pode ser o EGO, o ‘EU’, que está sujeito ao stress compartilhado por outros homens, que também procuram o mesmo sucesso. Logo, treinar para nunca cometer erros, aperfeiçoando a mente, o corpo, sempre. ‘MUGEI, MUNEI NO JUTSU’ (“sem nome, sem direção, somente técnica”). Isso é o Tai-Nin.

Como já comentado, o ninjutsu foi criado no século VI, é uma arte completa e nada foi retirado de sua essência. Atualmente o ninjutsu é praticado por forças policiais e militares de 87 países, e é considerado pelo pentágono como a melhor arte de defesa pessoal do mundo.

Para os praticantes, o ninjutsu é como um jogo de xadrez, onde o mundo é o tabuleiro, nós somos as peças e a vida é um jogo. Para alcançar o objetivo é preciso pensar rápido e agir com segurança.

A graduação do ninjutsu tem três faixas: a branca, que representa pureza; a verde que representa a natureza, e a preta que representa o universo. O quimono utilizado no ninjutsu é preto.

Alguns planos de estudo do ninjutsu se concentram na essência do *ninpo sanjurokkei* (36 áreas de conhecimento). Isto consiste em 18 formas de artes marciais japonesas tradicionais em combinação com 18 formas de ninpo.

O ninjutsu se descreve melhor como uma coleção de habilidades utilizadas pelos ninjas junto com o *Ninpo*, que é uma ordem mais alta que ninjutsu propriamente dito, pois implica numa filosofia para viver somente os princípios do *Nin*.

Nin se traduz como paciência, mas também perseverança. O caractere japonês para *Nin* consiste em duas partes radicais: o radical superior se chama *Yaiba*, que se refere à borda cortante de uma faca, e o radical inferior se chama *Kokoro*, que se refere a um coração benevolente.

Outra forma de treinar o ninjutsu é a partir dos katás (ou formas). O treinamento voltado somente aos katás é chamado *TAI-NIN*. Os movimentos podem ser executados em três velocidades, e são passados em forma de ginástica. Pode ser executado como forma de *Tai-Ki-Jutsu* (tai = corpo, chi = energia e jutsu = técnica), ou seja, é uma técnica de energização do corpo. Qualquer uma das velocidades praticadas tem o sentido do combate, sendo que elas serviriam como:

- 1º velocidade: aquecimento, ou o “combate do seu estresse”, energização do corpo.
- 2º velocidade: demonstrações, a velocidade mais didática e pedagógica para o ensino das movimentações.
- 3º velocidade: combate real.

Na 3º velocidade está marcado o tempo de 0’56” para a execução de 278 golpes, sendo que os golpes são realizados contra quatro inimigos imaginários e este tempo é o recorde atual. Assim sendo, o Tai-Nin poderia ser considerado como uma ginástica de defesa pessoal.

Ao contrario de varias artes marciais, não existe um torneio de ninjutsu, onde ocorram lutas e que se sobressai o “melhor” lutador. “É fácil ser um bom guerreiro, difícil é ser um bom ser humano”.

Com o treinamento do Tai-Nin, foi mostrado ao publico determinados conhecimentos que possibilitariam ajudar as pessoas a experimentar de uma prática de defesa pessoal à prova de falhas. Um dos objetivos do treinamento do Tai-Nin é desmistificar a arte marcial filosófica como um meio de preparar as pessoas para situações que os cercam no dia-a-dia.

O Tai-Nin surgiu juntamente com o ninjutsu, e era uma tática de treinamento do ninjutsu, já que a prática do mesmo havia sido proibida no Japão. Assim sendo, foi criada uma forma de treinar golpes e técnicas em forma de ginástica, de maneira

que qualquer outra pessoa que presenciasse um treinamento de ninjutsu na forma de Tai-Nin a considerasse como uma dança, uma ginástica. Da mesma forma que, seguindo o exemplo da capoeira, enquanto os escravos no Brasil treinavam uma espécie de luta, seus senhores pensavam que era uma dança e não subjugavam seus praticantes.

O Tai-Nin pode ser trabalhado com qualquer tipo de grupos de pessoas. É uma ginástica que, em poucas palavras, serve para ajudar o praticante a atingir um “corpo perfeito”. Quando menciono a expressão “corpo perfeito”, não me refiro ao padrão atual, onde este corpo poderia ser definido como aquele com pouca quantidade de gordura, ou com uma boa definição muscular, mas sim a várias características que são incorporadas a ele, tais como: agilidade, velocidade, força muscular, equilíbrio, reflexos, visão periférica, coordenação motora, entre outros. Podemos citar também benefícios relacionados à mente das pessoas, tais como: equilíbrio emocional, tranquilidade, relaxamento, entre outros.

Da mesma forma que são trabalhadas situações de luta, seu praticante também experimenta alternativas de combate ao *stress*, fato que complementa ainda mais a noção de respeito e integridade existente em qualquer outra arte marcial autêntica. O Tai-Nin, assim como o Ninjutsu, possui várias filosofias de vida, mas cabe ao praticante decidir se vai incorporá-las à sua vida. As principais dizem respeito à promoção de sua própria integridade, assim como também a integridade de seu colega de treinamento, da natureza e do universo. No que diz respeito à pessoa, a prática propõe lições de integridade tanto física quanto mental.

Tanto o Tai-Nin quanto o Ninjutsu, possuem códigos de honra e conduta, citados a seguir:

2.1 CODIGO DE HONRA

“A ideologia da arte marcial é desenvolver a total potencialidade do indivíduo, respeitando a verdade e a justiça; apoiando os direitos do próximo com senso de responsabilidade; construindo a autoconfiança e saúde tanto no corpo quanto na mente”.

2.2 CODIGO DE CONDUTA

- “Ser leal ao sensei e a nós mesmos;
- Ser obediente aos nossos pais;
- Usar a arte somente como defesa pessoal;

Honrar sempre a amizade;

Ter sempre coragem e jamais recuar na batalha.”

Tais códigos são constantemente lembrados e citados, assim como a seguinte oração, que define bem o espírito do ninja e do praticante do Tai-Nin ou do Ninjutsu:

2.3 NINNIKU SEISHIN

“O espírito do ninja: corpo, mente, consciente e subconsciente. Como um que resiste a tudo, este é o princípio do espírito que resiste. Primeiramente suporte toda a humilhação, denuncie a vontade do mal e o ressentimento, levanto o espírito a adquirir a virtude da paciência.

Faça o exame do significado ‘Nin’ (persistir, resistir), para não ser a lamina a agir antes do coração, mas para aprender que o coração é como uma flor de paz e harmonia, e como há amor e afeição em uma flor, há também felicidade na paz.

Conseqüentemente, um corpo evade naturalmente a espada dos oponentes, desaparecendo; este é o milagre da verdade sobre a mentira em diversas táticas. Para um país, para a justiça, usando os elementos da natureza: Terra, Água, Fogo, vento e vazio, subjugando o oponente. Este ser é a essência do ninja”.

3. METODOLOGIA

A metodologia utilizada foi a qualitativa, aplicando a entrevista como instrumento de coleta de dados. A entrevista foi semi-estruturada, com perguntas abertas e fechadas. Depois de feitas as perguntas e coletadas as respostas, foram feitas outras perguntas de caráter motivacional, para que o entrevistado se sentisse mais à vontade para falar e comentar sobre sua vivência com a prática do Tai-Nin.

Para facilitar a compreensão dos entrevistados sobre definições e conceitos sobre habilidades e aptidões físicas, foi entregue a eles uma cartela com a descrição de todas as capacidades e valências consideradas e mencionadas durante a entrevista.

As capacidades e aptidões mencionadas durante a entrevista foram as seguintes:

- Potencia aeróbia
- Flexibilidade
- Força abdominal
- Força de membros superiores e inferiores
- Explosão de membros superiores e inferiores
- Agilidade
- Velocidade
- Velocidade de membros superiores e inferiores
- Equilíbrio motor
- Visão periférica
- Coordenação motora
- Tônus muscular
- Velocidade de reação
- Resistência muscular
- Noção espaço / temporal
- Lateralidade
- Reflexos

No processo de seleção das pessoas com quem realizei a entrevista, foram considerados os seguintes fatores:

- Diferentes faixas etárias. Ou seja, selecionei pessoas que não tenham uma idade muito próxima. Conversei com pessoas que nasceram em décadas diferentes, e que representam desde a juventude até a terceira idade, ou idade madura.
- Tempo de prática. Ou seja, só foram selecionadas pessoas que praticam o Tai-Nin há mais de um ano, independente do ano em que começou o treino.

Foram entrevistadas 4 pessoas, sendo que todas elas já praticam o Tai-Nin há mais de um ano, e suas idades não são próximas, condizendo com o plano inicial de conversar com pessoas de décadas diferentes.

A entrevista foi desenvolvida para tentar traçar uma linha ou um perfil de manutenção, melhora ou até mesmo deficiência do treino e de que forma o mesmo interfere na qualidade de vida das pessoas, considerando as alterações notadas pelo próprio praticante em seu próprio corpo desde o dia em que iniciou a atividade até hoje.

As questões foram desenvolvidas da forma mostrada, pois julguei importante analisar a prática do Tai-Nin desde o início, começando pelo que incentivou a pessoa a procurar a atividade física na forma ali apresentada, e também para investigar se o mesmo já possui contato ou vivência com alguma outra atividade semelhante, para assim poder traçar uma linha de relação com seu desenvolvimento físico e moral partindo de um ponto já previsto.

Dessa forma, pude analisar separadamente cada um dos assuntos relacionados à minha pesquisa, ao mesmo tempo em que tive relatos vindos de pessoas que realmente vivenciaram toda e qualquer mudança que possa ter surgido em qualquer característica questionada.

Com a entrevista na forma mostrada, além de pesquisar sobre os fatores físicos relacionados ao treino do Tai-Nin, também tive acesso a informações relacionadas à motivação e qualquer outra situação que tivesse relação com o início e permanência no esquema de treinamento desenvolvido.

O roteiro da entrevista, assim como as respostas dos entrevistados, estão em anexo no trabalho.

3.1 CONCEITOS

1. POTENCIA AERÓBIA

- Conceito: Segundo McArdle e Katch (1992),

é a capacidade que o organismo tem de captar, transportar e utilizar o oxigênio, ou seja, o oxigênio consumido no metabolismo da célula muscular aumenta proporcionalmente à intensidade de esforço físico até um valor limite denominado consumo máximo de oxigênio e expresso em litros por minuto (VO^2 máx.). Corresponde ao maior metabolismo aeróbico possível, portanto, ao consumo máximo de O^2 . Ela é obtida através de testes de esforço específicos, cujo objetivo é produzir a maior alteração metabólica aeróbica possível, determinando-se a intensidade individual máxima de esforço.

2. FLEXIBILIDADE

- Conceito: “é a habilidade de mover o corpo e suas partes dentro dos seus limites máximos sem causar danos nas articulações e nos músculos envolvidos” (JOHNSON E NELSON, 1979, apud MARINS, 1998, p. 95).

“Flexibilidade representa o raio de ação voluntária de uma ou mais articulações. Quanto maior este raio de ação, tanto maior é a flexibilidade” (HÜLLERMANN, 1978, p. 13).

3. FORÇA

- Conceito de força: “É a capacidade de exercer tensão muscular contra uma resistência, envolvendo fatores mecânicos e fisiológicos, que determinam a força em algum movimento particular” (BARBANTI, 1979, apud MARINS, 1998, p. 78).

4. FORÇA DE EXPLOSAO

- Conceito força explosiva: “é o tipo de força que pode ser explicada pela capacidade de exercer o máximo de energia num ato explosivo. Também conhecida como potencia muscular, pode ser mais bem explicada pela fórmula de potencia da Física” (TUBINO, 1979, apud MARINS, 1998, p. 86), onde seu valor é dado pela multiplicação da força pela velocidade. “Como exemplo de força explosiva podem ser citados a impulsão horizontal, a impulsão vertical e os movimentos rápidos realizados contra uma resistência” (MARINS, 1998, p.86).

5. AGILIDADE

- Conceito: “é uma variável neuro – motora caracterizada pela capacidade de realizar trocas rápidas de direção, sentido e deslocamento da altura do centro de gravidade de todo o corpo ou parte dele” (STANZIOLA & PRADO, 1983 apud MATSUDO, 1983, apud MARINS, 1998, p. 107).

6. VELOCIDADE

- Conceito: “É a capacidade de realizar um movimento ou percorrer uma distância no menor espaço de tempo” (BARBANTI, 1979, apud MARINS, 1998. p. 67).

7. VELOCIDADE DE MEMBROS

- Conceito: “velocidade de membros é o tempo gasto por um individuo para impulsionar seu corpo ou parte dele, no espaço” (JOHNSON & NELSON, 1979, apud MARINS, 1998, p. 75).

“A velocidade de membros se diferencia da velocidade de deslocamento, uma vez que na primeira, somente parte do corpo está em movimento e na segunda, geralmente há um deslocamento do corpo inteiro” (MARINS, 1998, p. 75).

8. EQUILIBRIO

- Conceito: “é a quantidade física conseguida por uma combinação de ações musculares com o propósito de assumir e sustentar o corpo sobre uma base, contra a lei da gravidade” (TUBINO, 1979, apud MARINS, 1998, p. 100).

9. VISÃO PERIFERICA

- Conceito: “é o tipo de visão que nos mostra o campo de visão mais amplo. Apesar de não ser muito boa para a percepção de detalhes, é ela que nos auxilia a ver alguém ou alguma coisa se aproximando, quando estes não são parte do foco principal selecionado no momento. Ela surgiu naturalmente no processo de evolução como sistema de defesa contra ataques repentinos de predadores”.

10.COORDENAÇÃO MOTORA

- Conceito: “é a qualidade física que permite ao homem assumir a consciência e a execução, levando a uma integração progressiva de aquisições e favorecendo uma ação ótima dos diversos grupos musculares na realização de uma seqüência de movimentos com um máximo de eficiência e economia” (TUBINO, 1979, apud MARINS, 1998, p. 93).

11.VELOCIDADE DE REAÇÃO

- Conceito: “Velocidade de reação é o tempo gasto entre a resposta (movimento) muscular e o estímulo ou sinal recebido pelo organismo” (STEINBACH, apud BARBANTI, 1996).

12.LATERALIDADE

- Conceito: “O conceito de ‘lateralidade’ define, em termos técnicos, a predominância cerebral de um lado do corpo sobre o outro, tendo em conta o uso que se faz das mãos, dos pés e dos olhos” (TEIXEIRA, 2007).

13.TÔNUS MUSCULAR

- Conceito: “Os músculos individuais saudáveis apresentam uma firmeza à palpação que é denominada Tônus Muscular. Esta firmeza está presente nos músculos em repouso mesmo nos indivíduos bem relaxados”. (L. DON LEHMKURHL E LAURA K. SMITH, 1989).

14.REFLEXOS

- Conceito:
 “BARBANTI (1994) afirma que reflexo é uma ‘reação involuntária, súbita, muito simples, em que não existe qualquer elemento de escolha ou premeditação’ (p.252)”.
 Com a mesma linha de raciocínio, SCHMIDT (1979) define como reflexo as “reações estereotipadas que o corpo apresenta frente a determinados estímulos, considerando a sua involuntariedade”.

4. DISCUSSÃO

4.1 MOTIVAÇÃO

Ao tratarmos de assuntos relacionados à motivação dentro da prática do Tai-Nin, podemos levar em consideração os fatores que levaram o indivíduo a iniciar a prática da atividade e também os fatores que fizeram com que o mesmo persistisse no modelo de treinamento proposto.

Ao analisar as entrevistas, percebe-se que a procura pela ginástica do Tai-Nin possui grande influência pela busca de uma melhoria estética do corpo, até mesmo pela propaganda realizada para sua divulgação, que prometia um trabalho geral e específico que engloba diversos fatores relacionados tanto à estética quanto a melhorias de capacidades e aptidões físicas.

Porém também é percebido que, além desses fatores já citados, ocorrem também situações em que o treinamento condizia com a necessidade das pessoas de se manter em movimento, de simplesmente praticar alguma atividade física, seja por problemas pessoais ou por recomendação médica. Apesar de existirem esses casos em que o praticante buscou o Tai-Nin por recomendação médica de praticar atividade física, nota-se que em nenhum caso essa ginástica foi apontada como sugestão de exercícios, mas que o próprio praticante achou dentro desse treinamento a resposta para suas necessidades físicas motoras. Desta forma, poderia afirmar que a permanência do indivíduo aconteceu porque na maioria dos casos o mesmo se sentiu, de alguma maneira, satisfeito com o processo de treinamento, desde aqueles que procuravam melhorias estéticas quanto os que procuravam alternativas de defesa pessoal ou manutenção da saúde ou qualidade de vida.

Percebe-se a satisfação e a motivação da pessoa de permanecer treinando, quando durante a entrevista as respostas são de certa forma semelhante, ou que apesar de diferentes, passam a mesma mensagem, como nos casos abaixo:

“[...] eu vi que dentro das outras modalidades não trazia o resultado que eu buscava, e o Tai-Nin me trouxe. Por isso resolvi ir largando as outras e ficando somente com o Tai-Nin, que me trouxe realmente os resultados que eu precisava com relação à saúde”. (Ricardo, 23, em entrevista no dia 20/10/2007).

“[...] Sabe como é, me estimula, e daí não quero parar! Eu quero continuar cada vez mais, então faz parte mesmo de mim e eu gostaria que outras

peças também conseguissem fazer isso...”. (Maristela, 51, em entrevista no dia 20/10/2007).

4.2 SOCIALIZAÇÃO

Uma das características fundamentais de qualquer academia é a capacidade que as pessoas tem de se envolver com seus colegas no ambiente da atividade, de conversar e assim contribuir para a construção de um local agradável para passar essas horas de exercícios e outras atividades relacionadas ao corpo.

Algo que o Tai-Nin trabalha, e faz parte de um de seus fundamentos, é a capacidade de socialização com o outro, de respeito ao próximo e a si mesmo, tanto dentro da academia quanto no dia-a-dia fora dela.

Como já foi dito antes, o praticante de Ninjutsu ou Tai-Nin preza pela sua integridade, assim como de seus colegas e pessoas próximas, e apesar de estar incluído em uma sociedade competitiva e, em muitos casos, estressada, não se utiliza de outros artifícios além de suas próprias características pessoais para se destacar e atingir seus objetivos.

Segundo relatos, o treino do Tai-Nin auxilia na melhora da auto-estima, o que faz com que a pessoa se sinta melhor consigo mesma, e que influencia diretamente na visão que outras pessoas podem ter dela, já que normalmente nos sentimos melhor perto de quem emana uma energia positiva.

Desta maneira, ao trabalhar simplesmente o respeito ao próximo, a busca por um ambiente mais íntegro, e a auto-confiança, já estamos trabalhando com a socialização.

“[...] eu era muito nervoso, briguento, brigava a toa, chorava, não conseguia me relacionar direito com as pessoas por ser nervoso demais [...] consegui ter o controle do meu nervosismo, consegui não ficar brigando a toa, me relaciono muito bem com as pessoas hoje [...]”. (Willian, 29, em entrevista no dia 20/10/2007).

“[...] encontrei também um nível de amizade, um nível de conhecimento dentro de uma prática oriental, que não existia até então e conheci também o meu lado do ego, do emocional e o meu lado de auto-estima ter aumentado e melhorado, comigo mesmo e com meus companheiros, ao próximo [...]”. (Ricardo, 23, em entrevista no dia 20/10/2007).

4.3 ALTERAÇÕES COMPORTAMENTAIS

A prática de atividades físicas pode influenciar o indivíduo a pensar mais positivamente sobre vários fatores, mas principalmente voltados à sua auto-estima, amor próprio, auto-confiança, entre outros.

Já no caso do Tai-Nin, todas essas características físicas e relacionadas indiretamente a fatores psicológicos são permeadas por um treinamento que visa direcionar seu praticante a viver a partir de certos princípios pessoais, a características que caso sejam aceitas e bem executadas, podem influenciar positivamente no dia-a-dia do praticante.

Como já foi comentado, esse trabalho já é exposto no sentido do próprio nome da luta da qual o Tai-Nin é origem, que é o Ninjutsu. No caso, NIN significa “ter paciência, calma, perseverança, não desistir, resistir”, e JUTSU significa “técnica”. Ou seja, poderia dizer que Ninjutsu é a “técnica que ensina a ter paciência, a resistir, a ter perseverança, e que nos ensina a não desistir”.

Essas características podem mudar muito de pessoa para pessoa no desenvolvimento do treinamento, porém é esperada uma mudança positiva no comportamento da pessoa, até pela filosofia de integridade pessoal e moral inserida nas aulas. O respeito a si próprio, à sua vida, aos seus colegas, família, entre outros, resulta em bons frutos relacionados a ações e decisões, fato comprovado em entrevista, quando dizem que:

“[...] eu notei uma melhora no meu raciocínio lógico, na conscientização do que é certo e do que é errado, por incrível que pareça, parece uma coisa básica, mas dentro do Ninjutsu e do Tai-Nin eu vi isso como uma melhora bem grande, e vi também que eu tenho um fácil nível de percepção das coisas, de relacionamento, meu nível de relacionamento aumentou muito com certeza com o Tai-Nin, com essa prática dos exercícios, ganhei novos amigos, novos conhecimentos, e achei fundamental essa mudança.” (Ricardo, 23, em entrevista no dia 20/10/2007).

“[...] melhora da condição do nervosismo e no convívio e relacionamento com outras pessoas”. (Willian, 29, em entrevista no dia 20/10/2007).

4.4 VALORES

Como já foi comentado anteriormente, o Tai-Nin tem objetivos tanto físicos quanto psicológicos ou morais do praticante. Dentro da filosofia do treinamento existem aquelas noções e ideais voltados para o respeito, integridade, compromisso, disciplina, entre outras características já comentadas anteriormente.

De acordo com os praticantes entrevistados, o Tai-Nin influenciou positivamente na noção de valores humanos, no sentido do respeito ao próximo e a si mesmo, à sua vida e à sua integridade, assim como de seus colegas, exemplificado na citação de um dos praticantes:

“[...] o respeito ao próximo, que é fundamental, isso que hoje em dia as pessoas não tem, e isso é um valor humano. Valor humano é o respeito ao próximo, identificação com o próximo, saber respeitar o próximo para daí

você conseguir crescer espiritualmente talvez, mentalmente e inclusive fisicamente, pois se você não tiver uma mente saudável num ambiente bom, você não cresce fisicamente também. Impossível hoje em dia. Aprendi que dentro disso existe um conceito filosófico e religioso também, dentro da pratica desse exercício... não religioso no sentido de sentar e rezar, mas no sentido que você se apegar mais à sua vida, a cuidar melhor da sua vida, a se relacionar melhor com os seres que vivem ao seu redor, como pais, amigos, pessoas no geral [...]”. (Ricardo, 23, em entrevista no dia 20/10/2007).

4.5 ALTERAÇÃO EM FATORES RELACIONADOS À SAÚDE

Assim como os outros fatores de análise da entrevista, foi percebida uma melhora significativa da saúde das pessoas que responderam a entrevista. Não posso dizer que tais melhoras ocorreram devido a fatores pessoais de cada um, pois foram entrevistadas pessoas de diferentes faixas etárias e com características físicas também diferentes.

É de se esperar que o corpo de quem pratica atividade física regular se torne mais resistente a doenças, que suas funções sejam potencializadas, entre outros. Porém com o Tai-Nin, nestes casos, os entrevistados deram testemunhos de melhoras significativas não só na resistência a doenças, mas também na funcionalidade corporal, no combate a doenças psíquicas, no “tratamento” de outras carências especiais, entre outros.

“Eu também tenho recomendação médica, porque eu tenho bradicardia sinusal, porque tenho 60 batimentos cardíacos por minuto, que o normal é 80, então se eu não pratico, o médico disse pra eu praticar esportes senão eu morreria dormindo [...]. Se eu não praticar, tenho breves paradas cardíacas, então eu praticando diariamente, eu me sinto leve, me sinto bem, sem medicação e eu consigo fazer com que minha qualidade de vida fique 100%, porque eu tenho que fazer o exercício. Tenho que fazer o exercício pra ter a qualidade de vida e pra cuidar do coração quanto a esse motivo, do meu problema cardíaco. Então no Tai-Nin foi onde encontrei e faço cada dia mais e pra mim é uma questão de saúde também. [...] eu tinha depressão, tomava antidepressivo, depois que comecei a treinar o Tai-Nin nunca mais tomei, não tomo mais nada, só tomo água [...]”. (Maristela, 51, em entrevista no dia 20/10/2007).

“Eu também tinha diversos problemas de saúde, começando pela rinite alérgica, hipertensão, problemas respiratórios, fadiga muscular, e tomava até remédio para pressão alta [...]. [...] Eu tomava remédio, remédio para pressão, para baixar a pressão, e diurético, para eliminar mais sal na urina. Eu parei de tomar todos esses remédios e não tenho mais nenhum problema desses. Inclusive bronquite eu tinha e curei com a respiração correta que o Tai-Nin traz [...]. [...] resolvi ir largando as outras e ficando somente com o Tai-Nin, que me trouxe realmente os resultados que eu precisava com relação à saúde [...]”. (Ricardo, 23, em entrevista no dia 20/10/2007).

“[...] eu tinha o colesterol alto, meu peso tava acima do normal, triglicerídeo alto, e com a ginástica tudo voltou ao normal. Então tá tudo normal os

resultados dos exames [...]. E os meus exames médicos de check-up anual tudo ótimo, tudo bom, antigamente tinha um pouco de colesterol alto, mas agora voltou tudo ao normal". (José, 61, em entrevista no dia 07/11/2007).

"Desde deixar meu corpo mais resistente a doenças, a infecções, gripes, melhora tudo. Há anos que não tenho uma gripe, que não tenho um resfriado, além do bem-estar físico, de estar bem consigo, com a mente, com o corpo". (Willian, 29, em entrevista dia 20/10/2007)

4.6 DIFERENÇAS FÍSICAS CORPORAIS

Ao iniciar e dar continuidade a um trabalho físico, o corpo tende a se desenvolver de acordo com especificidades do sujeito e a características próprias do treinamento a qual o mesmo foi submetido.

As mudanças corporais são parte fundamental da propaganda do Tai-Nin, e é um dos objetivos de estudo deste trabalho. As alterações físicas estruturais foram mencionadas diversas vezes pelos entrevistados, e os resultados alcançados com o treinamento contínuo foram satisfatórios em todos os casos, pelo menos com os indivíduos relacionados na coleta de dados.

Dentre as melhorias comentadas, estão a tonificação muscular, o desenvolvimento muscular global, a perda de peso (que será comentada na sequência), o aumento da força, da velocidade, resistência, entre outros.

Como parte da entrevista foi entregue aos entrevistados uma folha com uma lista de diversas características físicas, aptidões e habilidades, as quais eram promessas de desenvolvimento inicial do treinamento, para que eles identificassem em quais aspectos eles mesmos notaram melhoras consideráveis. Em todos os casos os entrevistados marcaram positivas todas as características físicas mencionadas.

As características em questão foram: equilíbrio emocional, visão periférica, postura corporal, socialização, velocidade de membros superiores e inferiores, força muscular de membros e do abdômen, equilíbrio motor, reflexos, velocidade de reação, agilidade, resistência muscular, resistência, respiratória, noção espaço / temporal, controle da respiração, lateralidade, explosão muscular, flexibilidade, coordenação motora, melhora do tônus muscular.

"[...] eu tinha problemas de fadigas musculares e respiratórias, até de andar duas quadras na rua [...]. Eu vi um aumento da coordenação motora, da visão periférica, dos músculos [...]. [...] perder tanto peso em pouco tempo e sem causar nenhuma lesão nos ossos, nas articulações ou ate mesmo no estado emocional [...]. [...] Esse aumento da massa muscular, daí são os fatores externos físicos, como a flexibilidade, estabilidade, visão periférica,

coordenação motora [...]. Os músculos do abdômen enrijeceram mais, os músculos dos braços, das costas, das pernas principalmente, notando que há um toneamento maior nas pernas [...]. (Ricardo, 23, em entrevista dia 20/10/2007).

“Eu notei que no ombro tive aumento de 5 centímetros em cada ombro, que eu tinha ombros baixos, ombros estreitos e hoje me gosto muito mais, bumbum, abdômen, coxas, tudo! Braços... É assim, do pé à cabeça, um exercício total”. (Maristela, 51, em entrevista no dia 20/10/2007).

“[...] hoje já não sinto dores no corpo quando fazia certos movimentos bruscos, e antes eu sentia dores na musculatura, e hoje a musculatura já está treinada e com isso de repente eu posso fazer um movimento brusco e sem sentir dor nenhuma na musculatura [...]. [...] hoje tenho mais energia, eu estou mais magro, perdi uns quilos, estava com um pouco de peso a mais, senti meu corpo mais leve [...]. [...] eu notei a diferença na musculatura. Antes eu tinha uma barriguinha, agora é só músculo [...]”. (José, 61, em entrevista no dia 07/11/2007).

4.7 PERDA DE PESO

Outra propaganda do Tai-Nin que chama bastante atenção é a garantia de gastar uma quantidade elevada de calorias por aula, e a promessa pelo trabalho da musculatura do corpo inteiro, a perda de peso, entre outros exercícios que geram benefícios significativos para o corpo do praticante, já comentados no tópico anterior.

A promessa do treinamento é queimar no mínimo 450 calorias por hora / aula, mas chegando a queimar até 950 calorias neste mesmo período. Como não fazia parte dos objetivos iniciais do trabalho, não foi mensurada a quantidade de calorias que realmente são queimadas em uma aula, porém os resultados do treinamento foram comentados pelos entrevistados, o que nos leva a crer que realmente a prática do Tai-Nin influencia positivamente na obtenção e melhora física e na perda de peso, as vezes de maneira mais rápida do que quando procuradas outras ginásticas mais “convencionais”.

Seguem relatos que comprovam este fato, considerando somente a opinião e os resultados aparentes que os próprios praticantes observaram.

“[...] porque eu tinha 132 kg e hoje estou com apenas 109, ou seja, quase 26, 27 kg em apenas 5 meses... Isso que achei fantástico no Tai-Nin, perder tanto peso em pouco tempo e sem causar nenhuma lesão nos ossos, nas articulações [...]”. (Ricardo, 23, em entrevista no dia 20/10/2007).

“[...] pesava 80 quilos, e perdi fazendo pratica de exercícios 30 quilos, e hoje eu consigo manter, aos 51 anos de idade, manter 55, 57 quilos, sem aumento de peso e deixando meu organismo 100%”. (Maristela, 51, em entrevista no dia 20/10/2007).

4.8 ALTERAÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA

Como já dito anteriormente, qualidade de vida se define como um conceito que parte de uma medida da própria dignidade, pois assim é considerado o atendimento das necessidades humanas fundamentais. Dentre os fatores relevantes para a definição e mensuração de qualidade de vida, vale destacar, dentre tantos outros, o bem-estar, a felicidade, dignidade, trabalho e cidadania, o estado de saúde, emocional, a longevidade, lazer, relações familiares, disposição, prazer, segurança e até mesmo a espiritualidade (NAHAS, 2003).

Considerando tal definição e os resultados observados pelos praticantes, que dizem ser decorrentes diretamente do treinamento do Tai-Nin, posso afirmar que o mesmo possuiu, nesses casos, uma importância positiva na alteração de seus níveis de qualidade de vida.

Até mesmo se considerarmos todas as alterações citadas anteriormente nas entrevistas, seja no sentido da integração pessoal, da socialização, melhoras físicas e comportamentais, fundamentação da vida em valores humanos, melhoras na saúde, perda de peso, entre outros, já podemos afirmar que realmente essa alteração na qualidade de vida aconteceu, fato este comprovado justamente por tais relatos, ou mais diretamente comentados quando questionados sobre como ocorreram tais mudanças. Desta forma já podemos inclusive ter uma percepção básica do que essas pessoas entendem por qualidade de vida, e como agem para manter ou melhorar essa sua característica.

“[...] na verdade eu digo que o Tai-Nin interfere na minha qualidade de vida, e que para mim isso é muito bom. Hoje mesmo eu me alimentei somente de salada e de alguns tipos de alimentos como frango, peixe, que causam uma melhora e uma valorização do meu organismo na hora de fazer os exercícios [...]. [...] Não só na parte da alimentação, mas como eu disse, no trabalho, na escola, com os amigos, na rua, a minha cabeça é completamente diferente, o Tai-Nin influencia muito na minha convivência com o próximo [...]”. (Ricardo, 23, em entrevista dia 20/10/2007)

“[...] eu notei todo um equilíbrio, um equilíbrio que eu não tinha, um equilíbrio de pensamentos, de atitudes, de ações, eu notei depois que comecei a praticar o Tai-Nin [...]. [...] Influencia em toda a minha qualidade de vida, porque eu tenho 51 anos, eu não sinto cansaço, não sinto falta de dormir, tenho uma saúde 100%, não sou aquela senhora que vai ao médico por tudo, todos me olham e falam: ‘ah, quantos anos você tem, tem 36, 38, 40?’, então eu acredito que pra mim, esteticamente e mentalmente é muito bom, sempre foi muito bom [...]. [...] o Tai-Nin é um exercício que me deixa 100%, me sinto assim com 18 anos”. (Maristela, 51, em entrevista dia 20/10/2007).

“[...] eu me alimento melhor, durmo melhor, trabalho tranquilo melhor, sinto uma mudança na minha vida, tanto física quanto mental [...]. [...] eu senti assim que hoje tenho mais energia, eu estou mais magro, perdi uns quilos,

estava com um pouco de peso a mais, senti meu corpo mais leve, durmo muito bem à noite, me alimento bem, e tenho assim uma vida tranqüila, espiritualmente boa, fisicamente boa, e acho que isso ajudou bastante [...]”. (José, 61, em entrevista dia 20/10/2007).

4.9 EXPERIÊNCIA COM OUTRAS MODALIDADES DE LUTA OU GINÁSTICA

Neste tópico não irei comentar sobre a metodologia de treinamento de qualquer outra modalidade, nem tentar engrandecer o Tai-Nin em função de outras lutas ou ginásticas, mas sim comentar sobre a experiência de cada pessoa, baseado no que me foi dito por eles mesmos em entrevista.

Como já observado anteriormente, as pessoas buscaram o Tai-Nin principalmente pela propaganda realizada, que dizia trabalhar com uma modalidade de luta adaptada para ginástica, que auxiliaria na obtenção de um chamado “corpo perfeito”, de forma que seria trabalhada toda a musculatura do praticante, assim como diversas outras características físicas ou psicológicas.

As pessoas com quem realizei entrevista já haviam tido experiências anteriores com outras lutas ou outras ginásticas, mas esse não foi um fator de seleção para a realização da entrevista. Todas me fizeram relatos de suas experiências e comentaram sobre as diferenças percebidas por eles nas práticas.

O que chamou atenção, fato até mesmo já comentado quando falei sobre a motivação, é que independente do objetivo inicial dos praticantes (seja por defesa pessoal, lazer, condicionamento físico, etc.), eles notaram nesse treinamento algum diferencial que causou maior satisfação com os resultados do que qualquer outra modalidade já praticada por eles.

Assim sendo, até mesmo pelo pequeno número de entrevistados, fica difícil traçar uma linha que diga o principal motivo de procura por essa ginástica, porém os fatores que os influenciaram a continuar no treino são semelhantes, e entre eles posso citar a melhora do condicionamento físico, perda de peso, a vivência com valores relacionados à arte marcial que podem ser utilizados em qualquer outra situação de suas vidas, a filosofia da prática, da integridade física e moral, a defesa pessoal, entre outros.

Nota-se também que nenhum dos praticantes discrimina outras atividades, porém transmitem sua opinião e satisfação com o treinamento do Tai-Nin, e falam principalmente sobre como essa técnica foi importante para eles, e não de como

qualquer outra atividade possa ter causado qualquer tipo de infortúnio ou desconforto. Inclusive não é objetivo do trabalho dizer que o Tai-Nin é superior a outras práticas, mas de qualquer forma, na opinião dos entrevistados, esse treino foi responsável por grande parte das melhoras notadas em seus corpos ou em qualquer outra característica trabalhada nas aulas.

“[...] eu treinava Kung Fu e Boxe, treinei durante algum tempo, cada uma um bom tempo, mas eu descobri que não tava me trazendo nenhum benefício físico para mim com relação à saúde [...]. [...] eu parei de treinar as duas há muito tempo, e fiquei somente com o Tai-Nin, e o Ninjutsu, que me ensina mais a defesa pessoal. [...] elas não traziam nenhum dos benefícios que eu estava buscando, inclusive a auto-estima, que eu buscava muito dentro de uma arte marcial e de uma defesa pessoal que trouxesse também o condicionamento físico, o desenvolvimento para articulação, reflexos, coisas que eu ganhei conhecendo somente o Tai-Nin e dentro do Ninjutsu. [...] Bom, todo esporte traz algum tipo de benefício físico, mental e também para a estima da pessoa, mas ainda assim não consegui os resultados que o Tai-Nin me trouxe dentro do Ninjutsu, que é uma defesa pessoal, é uma auto-estima elevada, um condicionamento físico, um conhecimento e respeito pelo próximo... A didática do Tai-Nin dentro da aula é excepcional, não encontrei nenhuma outra prática esportiva nem de corpo nem de mente. [...] Tudo que eu precisava encontrar dentro de uma prática esportiva ou arte marcial encontrei no Tai-Nin”. (Ricardo, 23, em entrevista dia 20/10/2007).

“Eu fazia só ginástica localizada, musculação, só esse tipo de ginástica, mas não era aquilo que dava para aquilo que eu gostava, eu gostava de alguma coisa mais localizada, mais forte, mais... Que me desse mais resistência, o que eu encontrei no Tai-Nin. [...] Eu fiz durante 15 anos, fiz ginástica, musculação e ginástica localizada, mas não consegui atingir o objetivo como eu consegui agora no Tai-Nin. [...] Eu comecei a fazer o Tai-Nin e eu me encontrei, tudo aquilo que eu queria, e na outra eu não me completava, um dia era muito fraquinho, outro dia era muito forte, não me completava... E no Tai-Nin eu consigo encontrar o equilíbrio total para aquilo que eu quero, que eu gosto. [...] eu me sentia cansada, cada aula me estressava, era um tal de levanta braço, abaixa braço, levanta perna, abaixa perna, acabei machucando meus dois joelhos com esses exercícios, muito repetitivos, então com o Tai-Nin a gente faz no tatame, faz sem impacto, então isso pra mim é 10”. (Maristela, 51, em entrevista dia 20/10/2007).

“Muai Thay eu fiz dois anos praticamente e Kung Fu, um ano e meio... [...] Parei com o Muai Thay por causa da violência durante as aulas, e a disciplina que não existia. E o Kung Fu porque o Ninjutsu veio a trabalhar o que eu precisava, que era meu sistema nervoso, nervosismo, algo que eu não encontrei nas outras. [...] Pela filosofia do Tai-Nin, pelo que ele ensina e pelo que ele se aplica no dia-a-dia [...]”. (Willian, 29, em entrevista dia 20/10/2007).

“[...] é mais mesmo para desenvolver o corpo, o espírito, porque ajuda ate mesmo a dar uma certa segurança na cabeça da gente, de praticar essa ginástica né? E também ajuda a cabeça né? Tem toda a filosofia do Ninjutsu... [...] A gente só se sente assim um pouco mais seguro né? O pessoal se sente mais seguro... Mas não é por isso que eu vou provocar briga com os outros, essas coisas não né? E também evito briga, mesmo que queiram brigar comigo eu só vou brigar se for pra me defender só. Até porque treino uma defesa pessoal [...]. [...] você sabe que quando a gente

não treina essas coisas você é submisso, mas a partir do momento que você começa a adquirir um pouco mais de energia, de conhecimento, de defesa e tudo você já se sente um pouco mais qualificado para se defender melhor". (José, 61, em entrevista dia 07/11/2007).

5. CONCLUSÃO

Após todas as conversas realizadas com o *sensei* Paulo Roberto, o estudo da apostila de Ninjutsu da Academia Budokan e as entrevistas realizadas, ficou clara a influencia do treinamento do Tai-Nin na vida das pessoas consultadas.

O Tai-Nin visa fazer parte da vida e do dia-a-dia de seus praticantes não somente dentro do ambiente da academia, ou no horário de suas aulas. Tampouco é uma modalidade de luta que visa somente a defesa pessoal. Seus conceitos são permeados por valores humanos e princípios dignos de um guerreiro honroso, e de uma pessoa correta e cidadã. Tais conceitos são mostrados e trabalhados em aula e direcionados para a vida de seus praticantes.

Tanto interiormente quanto externamente o treinamento surtiu efeitos mais do que desejados nas pessoas entrevistadas, e resultados de características pessoais e interpessoais que podem ser carregados pela vida inteira, quando falo de valores, do respeito ao próximo, do trabalho relacionado à sua integridade tanto física quanto moral, assim como seu convívio com pessoas próximas.

A noção de que o corpo se torna mais forte, mais saudável a partir da prática de ginásticas ficou clara na cabeça de cada um dos praticantes, da mesma forma que tal atividade pode ser também algo motivador, que não cause um cansaço muito grande e nem conseqüências negativas para seu organismo. Tal atividade, no caso deles, foi encontrada no Tai-Nin, da mesma forma que em outras pessoas essas características podem ser trabalhadas em outras ginásticas ou lutas.

Tanto esteticamente quanto relacionado a doenças ou a um melhor funcionamento do corpo, o Tai-Nin apresentou resultados positivos também. O trabalho que envolve a energização do corpo, paciência, perseverança e tranqüilidade reflete muito no dia-a-dia do praticante, fato comprovado quando em entrevista, foi comentado que a pessoa sentia seu corpo mais leve, tinha mais energia para fazer suas coisas, estava mais calmo e menos estressado.

Todas as pessoas entrevistadas comentaram também a perda de peso, o aumento de massa muscular e fortalecimento da musculatura, e tudo isso sem resultar em nenhum tipo de dano à sua estrutura física. Isso porque também é trabalhado o limite pessoal de cada um, porém incentivando sempre a superar tal dificuldade para atingir seu objetivo e transpor seus limites. Tal conceito é passado tanto no sentido da prática física quanto a pessoal e profissional de cada um.

Dentre tantas características analisadas e comentadas em entrevista, ficou pendente ainda o papel do Tai-Nin na vida de seus praticantes. Segue abaixo um comentário feito na própria entrevista por um praticante, que mostra com clareza a importância que esse treinamento tem na sua vida.

“A principio eu conheci, dentro do Tai-Nin aí, a melhor forma de viver hoje. Eu digo que o Tai-Nin e o Ninjutsu, ou dentro do Ninjutsu, no caso, é a melhor forma de se viver hoje, é a ginástica perfeita do século XXI. [...] eu diria que se a pessoa busca auto-conhecimento, se a pessoa está buscando valorização da própria vida e do próximo, e aí entrando a parte física, se ela quer uma melhora respiratória, cardiovascular, desempenho muscular, com certeza vai encontrar dentro do Tai-Nin.” (Ricardo, 23, em entrevista dia 20/10/2007).

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS

CANALI, Paulo Roberto Ribeiro. *Apostila de artes marciais de Ninjutsu – Estilo BUDOKAN NINPO*.

CANALI, Paulo Roberto Ribeiro. *Ninjutsu: A Fuga do Cheque-Mate*. In press.

COTTI, Luiz Roberto. *O sentido da visão*, disponível em <http://www.perkons.com.br/imprensa_opiniao.php?id=114&pg=>>. Acesso em: 22 de junho 2007, 8:28h.

CUNHA, Fabio Aires. *Treinamento da velocidade e agilidade no futebol*, disponível em <<http://www.cdof.com.br/futebol12.htm>>. Acesso em 02 de outubro de 2007, 10:44h.

FONSECA, Gerard Mauricio Martins. *Defesa no reflexo: Abordagens conceituais básicas*, disponível em <<http://www.treinandogoleiros.com.br/texto.php?cod=94>>. Acesso em 02 de outubro de 2007, 9:25h.

HÜLLEMANN. *Medicina Esportiva Clínica e Prática*. São Paulo, EPU, Editora da Universidade de São Paulo, 1978.

MARINS, João Carlos Bouzas. *Avaliação e prescrição de atividade física: guia prático / João Bouzas Marins & Ronaldo Sérgio Giannichi*. - 2ª ed., Rio de Janeiro: Editora Shape, 1998.

McARDLE e KATCH. *Prescrição e Benefícios da Atividade Física na Terceira Idade - Revista Brasileira de Ciência do Movimento*. Disponível em <<http://www.cdof.com.br/consult25.htm>>. Acesso em: 22 jun. 2007, 11:40h.

NAHAS, Markus Vinicius. *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida : conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. -3ª ed. rev. e atual. – Londrina, editora Midiograf, 2003.

RANGEL, Carlos França. *Revista Istoé online*, disponível em <http://www.terra.com.br/istoe/1877/1877_vivabem.htm>. Acesso em: 22 de junho 2007, 8:20h.

Serviço de Consultoria Virtual Gratuito da Cooperativa do Fitness, disponível em <<http://www.cdof.com.br/consult25.htm>>. Acesso em 02 de outubro de 2007, 11:35h.

TEIXEIRA, Carla. *Direito a ser canhoto*, disponível em <<http://universocanhoto.wordpress.com/2007/09/23/direito-a-ser-canhoto/>>. Acesso em 02 de outubro de 2007, 8:50h.

ANEXOS

ROTEIRO DA ENTREVISTA

- 1) Qual é seu nome?
- 2) Quantos anos você tem?
- 3) Qual é (ou foi) a sua profissão?
- 4) Qual é seu nível de escolaridade?
- 5) Por que motivo você começou a treinar o TAI-NIN?
 - 5.1. Quais eram seus objetivos quando iniciou a prática?
- 6) Como ficou sabendo da existência do TAI-NIN?
- 7) Você treina ou treinava alguma outra modalidade de luta?
 - 7.1. Qual?
 - 7.2. Treinou quanto tempo?
 - 7.3. Parou de treinar a outra modalidade? Por que?
 - 7.3.1. Por que motivo iniciou o Tai-Nin em detrimento da outra modalidade?
- 8) Você gosta de treinar o TAI-NIN?
 - 8.1. Por que?
 - 8.2. Treina a quanto tempo?
- 9) Qual é o seu objetivo atual com o treino?
- 10) Os resultados provindos do treino condizem com o seu objetivo traçado previamente?
- 11) Você notou diferenças no seu corpo após o início da prática do TAI-NIN?
 - 11.1. Quais?
- 12) Você notou diferenças no seu comportamento após o início da prática do TAI-NIN?
 - 12.1. Quais?
- 13) Teve alguma mudança na sua maneira de pensar, ou relacionado a sua concepção de valores humanos após o início da prática do TAI-NIN?
 - 13.1. Quais?
- 14) A prática do TAI-NIN influencia na sua qualidade de vida?
 - 14.1. De que forma?
- 15) Existe alguma outra prática ou fator que possa influenciar na alteração do nível da sua qualidade de vida?
- 16) Você recomendaria a prática do Tai-Nin para outras pessoas?

16.1. O que falaria para essas pessoas sobre o Tai-Nin?

17) Você notou diferença positiva em quais das características, capacidades e aptidões físicas das citadas abaixo, após o início da prática do TAI-NIN?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> equilíbrio emocional | <input type="checkbox"/> visão periférica |
| <input type="checkbox"/> postura corporal | <input type="checkbox"/> socialização |
| <input type="checkbox"/> velocidade de membros superiores e inferiores | <input type="checkbox"/> força muscular de membros e do abdômen |
| <input type="checkbox"/> equilíbrio motor | <input type="checkbox"/> reflexos |
| <input type="checkbox"/> velocidade de reação | <input type="checkbox"/> agilidade |
| <input type="checkbox"/> resistência muscular | <input type="checkbox"/> resistência respiratória |
| <input type="checkbox"/> noção espaço / temporal | <input type="checkbox"/> controle da respiração |
| <input type="checkbox"/> lateralidade | <input type="checkbox"/> explosão muscular |
| <input type="checkbox"/> flexibilidade | <input type="checkbox"/> coordenação motora |
| <input type="checkbox"/> melhora do tônus muscular | |

18) Você notou diferença negativa em quais das características, capacidades e aptidões físicas das citadas abaixo, após o início da prática do TAI-NIN?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> equilíbrio emocional | <input type="checkbox"/> visão periférica |
| <input type="checkbox"/> postura corporal | <input type="checkbox"/> socialização |
| <input type="checkbox"/> velocidade de membros superiores e inferiores | <input type="checkbox"/> força muscular de membros e do abdômen |
| <input type="checkbox"/> equilíbrio motor | <input type="checkbox"/> reflexos |
| <input type="checkbox"/> velocidade de reação | <input type="checkbox"/> agilidade |
| <input type="checkbox"/> resistência muscular | <input type="checkbox"/> resistência respiratória |
| <input type="checkbox"/> noção espaço / temporal | <input type="checkbox"/> controle da respiração |
| <input type="checkbox"/> lateralidade | <input type="checkbox"/> explosão muscular |
| <input type="checkbox"/> flexibilidade | <input type="checkbox"/> coordenação motora |
| <input type="checkbox"/> melhora do tônus muscular | |

ENTREVISTAS

1. Entrevista número 1 (realizada dia 20/10/2007):

J – João Vitor (entrevistador)

R – Ricardo (entrevistado)

J – Vou fazer algumas perguntas para você sobre o Tai-Nin e sobre como o mesmo influencia na sua vida... Antes de tudo, como é seu nome?

R – Meu nome é Ricardo.

J – E quantos anos você tem?

R – Tenho 23 anos.

J – Qual é a sua profissão?

R – Atualmente sou estudante.

J – Qual é seu nível de escolaridade?

R – Segundo grau completo, estou prestando vestibular agora.

J - Por que motivo você começou a treinar o Tai-Nin?

R – Primeiramente porque eu percebi que estava acima do peso a algum tempo, mas não achava algo específico pra praticar e pra perder peso. Eu não queria fazer as academias comuns porque causavam certos problemas futuros, por causa de alguns exercícios que eles passam, e então descobri que dentro do Tai-Nin tinha algo de diferente, que era benéfico para mim e para meu corpo. Eu também tinha diversos problemas de saúde, começando pela rinite alérgica, hipertensão, problemas respiratórios, fadiga muscular, e tomava até remédio para pressão alta.

J – Quais eram seus objetivos quando iniciou a prática?

R – Bem, meus objetivos iniciais eram perder peso, ganhar coordenação motora, visão periférica, coisas que eu queria perder como meu problema com a auto-estima, que era baixa, meu desenvolvimento respiratório, cardiovascular, eu tinha problemas de fadigas musculares e respiratórias, até de andar duas quadras na rua, então eu percebi que tinha que fazer alguma coisa diferente e achei isso no Tai-Nin.

J – Como ficou sabendo da existência do Tai-Nin?

R – Ah, sim... Eu fiquei sabendo da existência do Tai-Nin através do sensei Paulo, que é professor e mestre de Ninjutsu e também de Tai-Nin na Academia Fujiyama. Ele me disse que tinha essa técnica que queimava mais calorias e o desenvolvimento dos músculos e da respiração.

J – Você treina ou treinava alguma outra modalidade de luta? Qual?

R – Sim, eu treinava Kung Fu e Boxe, treinei durante algum tempo, cada uma um bom tempo, mas eu descobri que não tava me trazendo nenhum benefício físico para mim com relação à saúde.

J – E você parou de treinar a outra modalidade?

R – Sim, eu parei de treinar as duas há muito tempo, e fiquei somente com o Tai-Nin, e o Ninjutsu, que me ensina mais a defesa pessoal.

J – E você treinou quanto tempo essas modalidades?

R – Cada uma eu treinei em torno de 3 anos. Treinei o Boxe nos primeiros três anos da minha vida, fora o futebol no colégio. E depois eu pratiquei o Kung Fu, ate descobrir o Tai-Nin e o Ninjutsu.

J – E por que motivo você parou de treinar as outras modalidades?

R – Bem, porque elas não traziam nenhum dos benefícios que eu estava buscando, inclusive a auto-estima, que eu buscava muito dentro de uma arte marcial e de uma defesa pessoal que trouxesse também o condicionamento físico, o desenvolvimento para articulação, reflexos, coisas que eu ganhei conhecendo somente o Tai-Nin e dentro do Ninjutsu.

J – E por que motivo você iniciou o treinamento do Tai-Nin em detrimento de outra modalidade?

R – Bem, como eu disse, não sei se vai ficar um pouco parecido, mas a questão é a seguinte: eu vi que dentro das outras modalidades não trazia o resultado que eu buscava, e o Tai-Nin me trouxe. Por isso resolvi ir largando as outras e ficando somente com o Tai-Nin, que me trouxe realmente os resultados que eu precisava com relação à saúde.

J – Me fale um pouco mais sobre isso...

R – Certo... Bem, quando eu praticava somente o Kung Fu ou somente o Boxe, ou futebol na escola, eu aprendia varias coisas; aprendi que... Bom, todo esporte traz algum tipo de beneficio físico, mental e também para a estima da pessoa, mas ainda assim não consegui os resultados que o Tai-Nin me trouxe dentro do Ninjutsu, que é uma defesa pessoal, é uma auto-estima elevada, um condicionamento físico, um conhecimento e respeito pelo próximo... A didática do Tai-Nin dentro da aula é excepcional, não encontrei nenhuma outra prática esportiva nem de corpo nem de mente.

J – E você gosta de treinar o Tai-Nin?

R – Ah sim, com certeza. Eu gosto muito porque era tudo que eu precisava. Tudo que eu precisava encontrar dentro de uma pratica esportiva ou arte marcial encontrei no Tai-Nin.

J – E por que você gosta de treinar o tai-nin?

R – Porque... Porque eu desenvolvi dentro do tempo que eu já pratico e durante esse tempo que venho praticando... Eu vi um aumento da coordenação motora, da visão periférica, dos músculos, queima das calorias, porque eu tinha 132 kg e hoje estou com apenas 109, ou seja, quase 26, 27 kg em apenas 5 meses... Isso que achei fantástico no Tai-Nin, perder tanto peso em pouco tempo e sem causar nenhuma lesão nos ossos, nas articulações ou ate mesmo no estado emocional, que melhorou.

J – Você treina há quanto tempo?

R – Agora, em torno de dois anos.

J – E quais são seus objetivos atuais com o treino?

R – Seriam os mesmos do inicio ainda. Perder mais peso, chegar ao peso ideal pra minha altura, e conseguir melhorar mais ainda meu reflexo, coordenação motora, visão periférica e melhorar e aumentar meu nível de prática na defesa pessoal no dia-a-dia.

J – Os resultados provindos do treino condizem com seus objetivos traçados previamente?

R – Ah sim, com certeza, eu encontrei a total resolução desses meus problemas dentro do Tai-Nin, veio o resultado e veio um efeito totalmente esperado, é... De uma maneira totalmente inesperada do que eu previa, eu previa só a perda do peso, natural pelo exercício, mas encontrei também um nível de amizade, um nível de conhecimento dentro de uma pratica oriental, que não existia ate então e conheci também o meu lado do ego, do emocional e o meu lado de auto-estima ter aumentado e melhorado, comigo mesmo e com meus companheiros, ao próximo, né?

J – Quer falar um pouco mais sobre isso?

R – Ah, posso falar. A principio eu conheci dentro do Tai-Nin aí a melhor forma de viver hoje. Eu digo que o Tai-Nin e o Ninjutsu, ou dentro do Ninjutsu, no caso, é a melhor forma de se viver hoje, é a ginástica perfeita do século XXI.

J – Legal... E você notou diferenças no seu corpo após o início da prática do Tai-Nin?

R – Ah sim, eu notei diferenças físicas internas e externas no meu corpo. Internas como a melhora da respiração, perdi alguns problemas que eu tinha. Eu tinha problema de rinite, eu tinha problema de pressão alta, hipertensão, fadiga, então... Eu tomava remédio, remédio para pressão, para baixar a pressão, e diurético, para eliminar mais sal na urina. Eu parei de tomar todos esses remédios e não tenho mais nenhum problema desses. Inclusive bronquite eu tinha e curei com a respiração correta que o Tai-Nin traz, eu vi isso no Tai-Nin, que pra mim é uma coisa que eu não vi em lugar nenhum, que nenhuma escola de educação física não ensina se a respiração está correta, como o Tai-Nin ensina trabalhar não somente o corpo, mas também a respiração, porque a respiração é o segundo maior movimento dentro da prática do Tai-Nin, porque ele que te dá o aumento da massa muscular, que foi o que eu notei dentro do Ninjutsu, dentro do Tai-Nin e do Ninjutsu. Esse aumento da massa muscular, daí são os fatores externos físicos, como a flexibilidade, estabilidade, visão periférica, coordenação motora e com certeza não tem e nunca teve em nenhuma outra prática esportiva que eu tenha conhecido. E dentro disso eu consegui perder os 27 quilos que eu precisava perder de início em apenas 5 meses de prática, e agora com certeza, como é natural demora um pouco mais para perder, porque eu começo a ganhar mais massa muscular, mas a principio eu quero perder mais 20 quilos ainda. Os músculos do abdômen enrijeceram mais, os músculos dos braços, das costas, das pernas principalmente, notando que há um toneamento maior nas pernas.

J – Você notou diferenças no seu comportamento após o início da prática do Tai-Nin?

R – Sim, eu notei uma melhora no meu raciocínio lógico, na conscientização do que é certo e do que é errado, por incrível que pareça, parece uma coisa básica, mas dentro do Ninjutsu e do Tai-Nin eu vi isso como uma melhora bem grande, e vi também que eu tenho um fácil nível de percepção das coisas, de relacionamento, meu nível de relacionamento aumentou muito com certeza com o Tai-Nin, com essa prática dos exercícios, ganhei novos amigos, novos conhecimentos, e achei fundamental essa mudança.

J – Quer falar um pouco mais sobre isso?

R – Bom, especificamente sobre o que você quer saber?

J – Sobre essas mudanças que você pode ter percebido no seu comportamento, quem sabe alguma história que queira compartilhar.

R – Olha, de cabeça é meio difícil, você me pegou numa hora meio inesperada nessa entrevista, eu não esperava nada dessas perguntas então ficou meio em cima assim... Eu lembro de algumas histórias assim... [silêncio]

J – Certo... Você notou alguma diferença na sua maneira de pensar, ou relacionada a valores humanos, após o início da prática do Tai-Nin?

R – Ah sim, o respeito ao próximo, que é fundamental, isso que hoje em dia as pessoas não tem, e isso é um valor humano. Valor humano é o respeito ao próximo, identificação com o próximo, saber respeitar o próximo para daí você conseguir crescer espiritualmente talvez, mentalmente e inclusive fisicamente, pois se você não tiver uma mente saudável num ambiente bom, você não cresce fisicamente também. Impossível hoje em dia. Aprendi que dentro disso existe um conceito filosófico e religioso também, dentro da prática desse exercício... não religioso no sentido de sentar e rezar, mas no sentido que você se apega mais à sua vida, a cuidar melhor da sua vida, a se relacionar melhor com os seres que vivem ao seu redor, como pais, amigos, pessoas no geral né? Que você vive no seu meio.

J – A prática do Tai-Nin influencia na sua qualidade de vida? E de que forma?

R – Ah sim, na verdade eu digo que o Tai-Nin interfere na minha qualidade de vida, e que para mim isso é muito bom. Hoje mesmo eu me alimentei somente de salada e de alguns tipos de alimentos como frango, peixe, que causam uma melhora e uma valorização do meu organismo na hora de fazer os exercícios.

J – Existe alguma outra forma que talvez o Tai-Nin interfira na sua qualidade de vida?

R – Hm... Não só na parte da alimentação, mas como eu disse, no trabalho, na escola, com os amigos, na rua, a minha cabeça é completamente diferente, o Tai-Nin influencia muito na minha convivência com o próximo.

J – Quer falar um pouquinho mais sobre isso?

R – Na verdade não tenho mais nada a declarar assim, específico... Só digo que o Tai-Nin é a ginástica perfeita do século XXI, é o que eu tenho a dizer sempre.

J – E existe alguma outra prática ou fator que possa influenciar na alteração do nível da sua qualidade de vida?

R – Fora o Tai-Nin, nenhuma.

J – E você recomendaria a prática do Tai-Nin para outras pessoas?

R – Recomendo para qualquer pessoa, seja gorda, magra, com alguma deficiência física, alguma deficiência respiratória, não importa qual é o problema, qualquer um pode praticar e pode com certeza levar pro resto da vida.

J – E o que vocêalaria para essas pessoas sobre o Tai-Nin?

R – Bom, primeiramente eu diria que se a pessoa busca auto-conhecimento, se a pessoa está buscando valorização da própria vida e do próximo, e aí entrando a parte física, se ela quer uma melhora respiratória, cardiovascular, desempenho muscular, com certeza vai encontrar dentro do Tai-Nin.

J – Bom, para finalizar a entrevista, vou te entregar um folheto com uma pergunta e varias alternativas para você marcar as características físicas que você notou diferença após o inicio da pratica do tai-nin ok?

R – Tranquilo!

J – Obrigado!

R – Disponha.

2. Entrevista número 2 (realizada dia 20/10/2007):

J – João Vitor (entrevistador)

M – Maristela (entrevistada)

J – Vou fazer algumas perguntas para você sobre a prática do Tai-Nin e como o mesmo influencia ou interfere na sua qualidade de vida... Mas antes de tudo, como é seu nome?

M – Maristela.

J – Quantos anos você tem, Maristela?

M – 51.

J – Qual é ou foi a sua profissão?

M – Minha profissão é vigilante.

J – Durante a sua vida inteira?

M – Não. Eu era dona de casa, depois trabalhei em lojas como vendedora e agora sou vigilante formada.

J – Qual é seu nível de escolaridade?

M – Primeiro grau.

J – Por que motivo você começou a treinar o Tai-Nin?

M – Eu comecei por uma questão de estética.

J – E quais seus objetivos quando iniciou a prática, eram somente pelas questões estéticas? Quer me falar um pouco mais sobre isso?

M – Olha, eu pesava 80 quilos, e perdi fazendo pratica de exercícios 30 quilos, e hoje eu consigo manter, aos 51 anos de idade, manter 55, 57 quilos, sem aumento de peso e deixando meu organismo 100%. Eu também tenho recomendação médica, porque eu tenho bradicardia sinusal, porque tenho 60 batimentos cardíacos por minuto, que o normal é 80, então se eu não pratico, o médico disse pra eu praticar esportes senão eu morreria dormindo. Então eu pratico. Se eu não praticar, tenho breves paradas cardíacas, então eu praticando diariamente, eu me sinto leve, me sinto bem, sem medicação e eu consigo fazer com que minha qualidade de vida fique 100%, porque eu tenho que fazer o exercício. Tenho que fazer o exercício pra ter a qualidade de vida e pra cuidar do coração quanto a esse motivo, do meu problema cardíaco. Então no Tai-Nin foi onde encontrei e faço cada dia mais e pra mim é uma questão de saúde também.

J – Você tomava algum remédio também?

M – Tomava, eu tinha depressão, tomava antidepressivo, depois que comecei a treinar o Tai-Nin nunca mais tomei, não tomo mais nada, só tomo água, bastante, durante a aula, e só [risos].

J – Certo. Como você ficou sabendo da existência do Tai-Nin?

M – Eu conheci o sensei Paulo há 5 anos atrás e comecei a fazer aula com ele e estou até hoje e pretendo estar sempre. [risos]

J – E você treina ou treinava alguma outra modalidade de luta?

M – Eu fazia só ginástica localizada, musculação, só esse tipo de ginástica, mas não era aquilo que dava para aquilo que eu gostava, eu gostava de alguma coisa mais localizada, mais forte, mais... Que me desse mais resistência, o que eu encontrei no Tai-Nin.

J – E você fez quanto tempo esses treinos de ginástica e musculação?

M – Eu fiz durante 15 anos, fiz ginástica, musculação e ginástica localizada, mas não consegui atingir o objetivo como eu consegui agora no Tai-Nin.

J – Então você parou de treinar essa outra modalidade, essa outra ginástica?

M – Parei. Parei totalmente e só fico com o Tai-Nin.

J – E por que motivo você começou o treino do Tai-Nin e parou com o outro?

M – Eu comecei a fazer o Tai-Nin e eu me encontrei, tudo aquilo que eu queria, e na outra eu não me completava, um dia era muito fraquinho, outro dia era muito forte,

não me completava... E no Tai-Nin eu consigo encontrar o equilíbrio total para aquilo que eu quero, que eu gosto.

J – E você gosta de treinar o Tai-Nin?

M – Gosto. Gosto muito.

J – E por que motivo?

M – Porque me dá equilíbrio, eu não tinha equilíbrio, e coordenação e também queima bastantes calorias, então isso pra mim é fundamental.

J – E você treina há quanto tempo?

M – Eu treino há quatro anos e meio.

J – Qual é seu objetivo atual com o treino?

M – Olha, eu comecei a fazer o treino e me estimulou a fazer o curso de vigilante e agora já estou pensando em dar aulas como instrutora e eu pretendo continuar com isso pra sempre, e cada dia me aprimorando mais.

J – Os resultados provindos do treino condizem com seus objetivos traçados anteriormente?

M – [silencio] Anteriormente não era aquilo que eu buscava... Eu buscava sempre alguma coisa melhor e só encontrei depois no Tai-Nin. O objetivo que é atual agora não condiz nada com o que era o passado. O passado não me deixa nenhuma recordação, o que eu gosto mesmo é o que eu faço agora.

J – Mas no caso, quando você começou a treinar o Tai-Nin, os objetivos que você tinha foram alcançados?

M – Foram, totalmente.

J – Você não quer falar um pouco mais sobre isso?

M – Olha, o que eu queria era só pedir pra quem possa fazer, que faça que isso é quase que um vício. Eu, pra mim que quase que estou num vício. Às vezes estou meio pra baixo, eu sou cardíaca, eu preciso fazer exercício, e começo a fazer como se fosse algo assim... Sabe como é, me estimula, e daí não quero parar! Eu quero continuar cada vez mais, então faz parte mesmo de mim e eu gostaria que outras pessoas também conseguissem fazer isso e levar assim como a comida, que você come e necessita de um exercício, ele é muito mais completo, você comer e fazer o exercício, então eu quero chegar a 100 anos fazendo exercício.

J – Você notou diferenças no seu corpo após o início da prática do Tai-Nin?

M – Olha, a diferença foi notável. Eu notei que no ombro tive aumento de 5 centímetros em cada ombro, que eu tinha ombros baixos, ombros estreitos e hoje

me gosto muito mais, bumbum, abdômen, coxas, tudo! Braços... É assim, do pé à cabeça, um exercício total, muito bom, completo. Eu atribuo... Como é... Não atribuo... Como se diz? Acho que é isso mesmo, atribuo os resultados ao Tai-Nin. É tudo ao Tai-Nin.

J – Você notou diferenças no seu comportamento após o início da prática do Tai-Nin?

M – Bastante. Coordenação, equilíbrio, força, resistência. Tudo isso é muito benéfico tanto para dormir quanto para meu dia-a-dia, assim é completo, me deixa cada dia com mais vontade para treinar mais e mais.

J – Sobre essas mudanças no comportamento, será que não tem nenhuma história que queira compartilhar?

M – Ah, o primeiro relacionado a meu comportamento foi eu mudar de trabalhar de vendedora, que eu trabalhava em uma loja de roupa de festas, para fazer o curso de vigilante, então isso foi uma mudança radical que eu tive, e minha família, alguns acharam uma loucura, porque ser vigilante e ser dessa parte da segurança é uma coisa perigosa, mas hoje em dia é perigoso pra tudo, então o treino me estimulou a fazer isso, então essa é uma mudança quase que radical, que eu tive em tomar essa decisão em fazer o curso de vigilante e seguir, e de repente... Já estou a alguns dias pensando em dar aulas como instrutora, e cada dia mais quero levar isso... Eu tento fazer com que minha família entenda também e uso nas brincadeiras e uso em tudo. Então é muito bom.

J – E você notou alguma diferença na sua maneira de pensar, ou relacionada à sua concepção de valores humanos, após o início da prática do Tai-Nin?

M – É, eu notei todo um equilíbrio, um equilíbrio que eu não tinha, um equilíbrio de pensamentos, de atitudes, de ações, eu notei depois que comecei a praticar o Tai-Nin.

J – Você quer falar algo mais sobre isso?

M – Olha, teria tanta coisa pra falar, mas eu acho meio “assim”, então eu acho que deixo assim um pouco no ar, assim, só praticando mesmo, no dia-a-dia, pra você ver o quanto é benéfico o Tai-Nin.

J – Certo. A prática do Tai-Nin influencia na sua qualidade de vida? De que forma?

M – Influencia em toda a minha qualidade de vida, porque eu tenho 51 anos, eu não sinto cansaço, não sinto falta de dormir, tenho uma saúde 100%, não sou aquela senhora que vai ao médico por tudo, todos me olham e falam “ah, quantos anos

você tem, tem 36, 38, 40?”, então eu acredito que pra mim, esteticamente e mentalmente é muito bom, sempre foi muito bom, talvez se eu não tivesse encontrado o Tai-Nin eu seria uma daquelas senhoras que vai toda semana ao medico, que vai ver uma dor na perna, uma osteoporose, alguma coisa, então pra mim, com o Tai-Nin é um exercício que me deixa 100%, me sinto assim com 18 anos.

J – E, no caso, a ginástica que você fazia antes não era parecida, não apresentava os mesmos resultados do Tai-Nin?

M – Não, eu me sentia cansada, cada aula me estressava, era um tal de levanta braço, abaixa braço, levanta perna, abaixa perna, acabei machucando meus dois joelhos com esses exercícios, muito repetitivos, então com o Tai-Nin a gente faz no tatame, faz sem impacto, então isso pra mim é 10.

J – Existe alguma outra pratica ou fator que possa influenciar na alteração do nível da sua qualidade de vida?

M – Outra prática?

J – Se você realiza alguma outra atividade que possa influenciar...

M – Não, não existe não, só faço o Tai-Nin mesmo.

J – E você recomendaria a prática do Tai-Nin para outras pessoas?

M – Recomendaria para todas as pessoas, de todas as idades.

J – E o que você falaria para essas pessoas sobre o Tai-Nin?

M – É pra eles começarem a fazer devagarinho, e eles se aprimorarem cada vez mais, e fazerem que nem eu faço, cada dia gostar mais e fazer parte da sua vida, como se fosse uma alimentação, todo dia se possível, ou dia sim dia não. Eu, se possível, faço todos os dias. Então eu jogo bola com meu neto, eu não canso, não sinto cansa, lá em casa me dizem “ah mãe, você tem mania... Não cansa? Tem pilha interminável?”, e eu atribuo isso ao exercício, que eu, por exemplo, hoje eu cheguei de manhã meio devagar, de repente comecei a treinar e já não queria mais parar, eu queria continuar até, assim... Parece até vício já, então eu atribuo isso tudo, muito bom, e quem conseguir fazer, faça, que é ótimo.

J – Muito obrigado pela entrevista. Agora vou entregar um bloquinho com duas perguntas de marcar “x”, sobre algumas características, aptidões e fatores relacionados ao treino do Tai-Nin e ao desenvolvimento percebido em seu corpo por você mesma, ok?

M – Ok, e disponha.

3. Entrevista número 3 (realizada dia 20/10/2007):

J – João Vitor

W – Willian

J – Vou fazer algumas perguntas relacionadas à minha monografia, cujo tema é o Tai-Nin, ok?

W – Sim

J – Como é seu nome?

W – Willian Rodrigues.

J – Quantos anos você tem?

W – 29 anos.

J – Qual é ou foi a sua profissão?

W – Técnico em informática.

J – E qual é a sua escolaridade?

W – Segundo grau nível técnico.

J – Bom, agora algumas perguntas relacionadas direto ao treinamento: Por que motivo você começou a treinar o Tai-Nin?

W – Em busca do auto-controle.

J – Qual era seu objetivo inicial ao procurar essa pratica?

W – Melhorar o físico, mental, e ter controle sobre minhas emoções.

J – Quer falar um pouco mais sobre isso?

W – Eu comecei a praticar com 14 anos... Menos de 14 anos de idade, e eu era muito nervoso, briguento, brigava a toa, chorava, não conseguia me relacionar direito com as pessoas por ser nervoso demais. [silencio]

J – E como ficou sabendo da existência do Tai-Nin e do Ninjutsu?

W – Através de um amigo, que chegou até a academia que o sensei Paulo Roberto dava aulas e iniciou os treinos. Em seguida ele me convidou.

J – E você treina ou treinava alguma outra modalidade de luta?

W – Fiz. Fiz Muai Thay, fiz Kung Fu, até chegar no Tai-Nin.

J – Treinou quanto tempo destas modalidades?

W – Muai Thay eu fiz dois anos praticamente e Kung Fu, um ano e meio...

J – E você parou de treinar essas outras modalidades? Por que motivo?

W – Parei. Parei com o Muai Thay por causa da violência durante as aulas, e a disciplina que não existia. E o Kung Fu porque o Ninjutsu veio a trabalhar o que eu precisava, que era meu sistema nervoso, nervosismo, algo que eu não encontrei nas outras.

J – Você não quer falar um pouco mais sobre isso, sobre essa sua experiência?

W – Não.

J – E por que motivo você começou a treinar o Tai-Nin e deixou de treinar as outras modalidades?

W – Pela filosofia do Tai-Nin, pelo que ele ensina e pelo que ele se aplica no dia-a-dia.

J – Então você gosta de treinar o Tai-Nin?

W – Gosto!

J – Gosta de treinar por que?

W – Porque foi ótimo pra mim. Serviu aos meus interesses.

J – Aos interesses iniciais, de quando começou o treino?

W – Exato.

J – E treina há quanto tempo?

W – [silêncio, fazendo as contas]... 16 anos!

J – E o seu objetivo atual com o treino, qual é?

W – Promover o bem-estar do meu corpo, manter minha mente sal, corpo são, e transmitir, ensinar aos outros as mesmas coisas que eu aprendi.

J – E os resultados provindos do treino condizem com seus objetivos traçados previamente, quando iniciou a pratica?

W – Sim, eu consegui ter o controle do meu nervosismo, consegui não ficar brigando a toa, me relaciono muito bem com as pessoas hoje, entre outros.

J – Me fale um pouco mais sobre isso...

W – [silêncio] Falar o que?

J - Quem sabe você tenha alguma historia que queira compartilhar...

W – Ah, mas faz tanto tempo...

J – Bom... E você notou diferenças no seu corpo após o inicio da pratica do Tai-Nin? Se notou, quais foram?

W – Nota-se, isso com certeza... Desde a melhora física, perda de peso, tudo que se possa imaginar de melhora.

J – Mas quais foram as principais mudanças, as que você mais notou?

W – Perda de peso e melhora da coordenação motora.

J – Certo... E você notou diferenças no seu comportamento depois que começou a praticar o Tai-Nin?

W – Foi notado, devido à melhora da condição do nervosismo e no convívio e relacionamento com outras pessoas.

J – Você notou diferenças na sua maneira de pensar, ou na concepção de valores humanos após o início da prática do Tai-Nin?

W – Sim, passei a valorizar mais a vida do que antes.

J – Certo... Me fale um pouco mais sobre isso... Quem sabe tenha uma história que queira compartilhar...

W – Não...

J – A prática do Tai-Nin influencia na sua qualidade de vida?

W – Sim, me proporciona bem estar e a minha saúde.

J – Mas de que forma você enxerga a participação do Tai-Nin na sua qualidade de vida?

W – Desde deixar meu corpo mais resistente a doenças, a infecções, gripes, melhora tudo. Há anos que não tenho uma gripe, que não tenho um resfriado, além do bem-estar físico, de estar bem consigo, com a mente, com o corpo.

J – E existe outra prática ou fator que possa influenciar na alteração do nível da sua qualidade de vida?

W – Não.

J – E você recomendaria a prática do Tai-Nin para outras pessoas?

W – Com certeza.

J – E o que vocêalaria para essas pessoas sobre o Tai-Nin?

W – Que venham praticar o Tai-Nin, venham conferir que o que estou falando é verdade, para que elas venham a ter essa mesma qualidade de vida que eu tenho hoje.

J – Tenho umas perguntas que vou entregar em forma de folheto, com definições e conceitos, para que você possa marcar as características e capacidades físicas que notou alteração após o início da prática do Tai-Nin, ok?

W – Ok.

J – Muito obrigado!

W – Disponha.

4. Entrevista número 4 (Realizada dia 07/11/2007):

E – João Vitor

J – José

E – Como é seu nome?

J – José

E – Quantos anos você tem?

J – 61

E – Qual é ou foi sua profissão?

J – Dentista.

E – Qual é seu nível de escolaridade?

J – Superior.

E – Por que motivo começou a treinar o tai-nin?

J – Mais pela ginástica né? Manter o corpo em movimento, praticar a ginástica, não ficar parado, e ao mesmo tempo unir a defesa pessoal, aprender a me defender.

E – Quais eram seus objetivos quando iniciou a pratica?

J – Objetivos só de fazer a ginástica, fazer a educação física, só.

E – E relacionados a seu corpo?

J – Queria movimentar o corpo, fazer ele desenvolver um pouco, praticando a ginástica, senão começa a velhice, e sabe como é né? Na velhice não da pra ficar parado!

E – E como você ficou sabendo da existência do tai-nin?

J – Eu passava todo dia em frente da academia do mestre Paulo e queria matricular meu menino. Fui lá conversar com ele e matriculei o menino e logo depois eu entrei também. Agora o menino parou um pouco, um período, mas ele vai voltar de novo, e eu continuei, porque pra mim é necessário fazer ginástica né?!

E – E você treina ou treinava outra modalidade de luta?

J – Não. Eu treinei karatê há mais de 30 anos atrás.

E – Treinou quanto tempo?

J – Treinei quase um ano.

E – E tem algum motivo que fez você parar de treinar essa outra modalidade?

J – Estudo, trabalho né... Não tinha tempo... Falta de tempo né?! Agora, semi-aposentado, me sobrou tempo né?

E – Você gosta de treinar o tai-nin?

J – Gosto, é bom!

E – Por que motivo você acha bom?

J – Não é tão difícil né? E ao mesmo tempo estou praticando uma ginástica.

E – E você treina há quanto tempo?

J – Treino uma hora, três vezes por semana.

E – Mas há quanto tempo?

J – Eu treino já há dois anos, fez agora em outubro dois anos.

E – E o seu objetivo atual com o treino, qual é?

J – Melhorar cada vez mais né? Ficar mais “cobra”.

E – Quer me falar um pouco mais sobre isso?

J – Não... Não tenho assim grandes ilusões quanto à carreira né? A ser faixa preta, isso aí não. Mas é mais mesmo para desenvolver o corpo, o espírito, porque ajuda até mesmo a dar uma certa segurança na cabeça da gente, de praticar essa ginástica né? E também ajuda a cabeça né? Tem toda a filosofia do Ninjutsu...

E – E os resultados provindos do treino condizem com o objetivo traçado lá quando você iniciou a prática?

J – Sim! Sim porque eu tinha o colesterol alto, meu peso tava acima do normal, triglicerídeo alto, e com a ginástica tudo voltou ao normal. Então tá tudo normal os resultados dos exames.

E – Você notou diferenças no seu corpo após o início da prática do tai-nin?

J – Sim, eu sinto que estou mais... Mais atleta né? [risos].

E – Em que sentido “mais atleta”?

J – No sentido assim que hoje já não sinto dores no corpo quando fazia certos movimentos bruscos, e antes eu sentia dores na musculatura, e hoje a musculatura já está treinada e com isso de repente eu posso fazer um movimento brusco e sem sentir dor nenhuma na musculatura. É uma coisa que eu senti de diferente né... Minha musculatura está mais forte, a ginástica é meio pesada né?

E – Você notou diferenças no seu comportamento após o início da prática?

J – Não, eu sou do jeito que sempre fui né, a natureza não muda nada. A gente só se sente assim um pouco mais seguro né? O pessoal se sente mais seguro... Mas não é por isso que eu vou provocar briga com os outros, essas coisas não né? E também evito briga, mesmo que queiram brigar comigo eu só vou brigar se for pra me defender só. Até porque treino uma defesa pessoal né?

E – Você notou diferenças na sua maneira de pensar ou relacionado a sua concepção de valores humanos depois do início da prática?

J – É a gente muda um pouco a maneira de pensar certas coisas da vida, a gente vê com uma outra visão né?

E – Tem um exemplo pra me contar?

J – É, você sabe que quando a gente não treina essas coisas você é submisso, mas a partir do momento que você começa a adquirir um pouco mais de energia, de conhecimento, de defesa e tudo você já se sente um pouco mais qualificado para se defender melhor.

E – O treino de tai-nin influencia na sua qualidade de vida?

J – Sim, eu me alimento melhor, durmo melhor, trabalho tranquilo melhor, sinto uma mudança na minha vida, tanto física quanto mental.

E – Quer falar um pouquinho mais sobre isso?

J – Não, eu senti assim que hoje tenho mais energia, eu estou mais magro, perdi uns quilos, estava com um pouco de peso a mais, senti meu corpo mais leve, durmo muito bem à noite, me alimento bem, e tenho assim uma vida tranquila, espiritualmente boa, fisicamente boa, e acho que isso ajudou bastante viu? E os meus exames médicos de check-up anual tudo ótimo, tudo bom, antigamente tinha um pouco de colesterol alto, mas agora voltou tudo ao normal.

E – E tem algum outro fator ou atividade que possa influenciar na alteração do nível da sua qualidade de vida?

J – Não sei dizer o que poderia ser a mais. Sei que está valendo viu? Está valendo porque estou me mantendo. Às vezes não posso vir, mas eu venho pela vontade de continuar mantendo os exercícios né?

E – você recomendaria o treino do ninjutsu para outras pessoas?

J – Sim, eu recomendaria.

E – E o que vocêalaria para essas pessoas sobre o tai-nin?

J – É uma arte nova, pouco conhecida né? Ela é antiga, mas é nova para a gente que tomou conhecimento há pouco tempo. Tem gente que não conhece né, mas eu acho que como qualquer outra arte marcial ela é muito válida, tem sua própria técnica, seus métodos, então vale a pena. É algo a mais que a gente aprende na vida né?

E – Bom, agora tenho um bloquinho com algumas características, habilidades e aptidões físicas que talvez você tenha notado diferenças após o início da prática.

J – Aqui eu notei a diferença na musculatura. Antes eu tinha uma barriguinha, agora é só músculo [risos].

E – Muito obrigado pela entrevista!

J – Tudo tranquilo, meu jovem? Agora licença que vou fazer meu treino.

E – Ok! Obrigado e até mais.